Guy Corneau *Victimă pentru ceilalţi, călău pentru sine*

traducere de Adina Călăraşu

Pentru tatăl meu, Alcide, în loc de bun rămas

Am jubilat, pentru că am ajuns la cer, Am străpuns cu creştetul înaltul lui, Am pipăit luceferii, Am cunoscut fericirea, într-atât, încât străluceam ca o stea Şi dansam asemeni unei constelaţii. Mormântul lui Serenput (Assuan)

Trăieşte-ţi viaţa, pentru că nu poţi să-ţi mori moartea! Textele piramidelor 810a

1

Victima celorlalţi?

O înfrângere fără drept de apel

în viaţa fiecăruia dintre noi, aproape cu precizia unui ceasornic, vine un moment în care nimic nu mai merge. Uneori, de vină sunt circumstanţele exterioare: un divorţ, un faliment, o boală sau un eşec. Altădată este vorba despre noi înşine, chiar dacă totul pare să fie în regulă pe dinafară. Oricum, în acest de-al doilea caz, putem spune că este mai rău, pentru că nu avem la îndemână nicio scuză care să justifice starea în care ne aflăm. Totul pare a fi în regulă. Avem parte de succes. Şi totuşi, în sinea noastră, trăim sentimentul eşecului. E ca şi cum ceva ne-ar fi scăpat pe parcurs.

în orice caz, indiferent din ce motive, dintr-odată se rupe filmul. Un sentiment cu neputinţă de controlat pune stăpânire pe noi. Poate fi vorba despre o tristeţe copleşitoare, despre o oboseală cumplită ori despre o iritare din ce în ce mai acută. Sau, pur şi simplu, ne piere pofta de viaţă. Ne confruntăm atunci, aşa cum scria poetul Leonard Cohen, cu o „înfrângere fără drept de apel". Este vorba despre un sentiment pe care nu-l putem controla, pe care nu-l putem face să dispară. Un sentiment care ne dezmembrează, care ne copleşeşte, care ne sparge viaţa în mii de cioburi. Un sentiment care ne dă jos măştile. Un sentiment care ne lasă fără farduri, fără istorisiri de povestit şi, mai cu seamă, fără istorisiri care să poată fi povestite.

în acel moment suntem tentaţi să jucăm rolul victimei şi să-i acuzăm pe ceilalţi, părinţi, copii, ba chiar autorităţi. Deoarece, este limpede ca lumina zilei, nu am ajuns în această situaţie şi nu ne-am înfrânt de unii singuri. Există mai mulţi actori într-o dramă.

Şi totuşi, din punctul meu de vedere, primejdia interioară ne obligă să privim lucrurile din altă perspectivă decât de obicei. în definitiv, pericolul ne arată până în ce punct suntem victimele propriului nostru comportament. Rolul ei este să ne atragă atenţia asupra închisorii pe care ne-am construit-o singuri. Să ne dezvăluie cât de mult trădăm viaţa din noi înşine. Să ne pună faţă în faţă cu propria ignoranţă despre ceea ce suntem în realitate.

De fapt, stările noastre sufleteşti nu apar din senin, aşa cum nu se întâmplă nici cu bolile grave, cu divorţurile sau cu accidentele serioase. încet, încet, descoperim că există un istoric interior, de cele mai multe ori inconştient, care

ne-a dus la naufragiu. Conjunctura exterioară nu face decât să scoată la iveală, să exprime, ceea ce zăcea în adâncul sufletului nostru. Putem să regretăm că s-a ajuns aici. Dar, în egală măsură, putem să salutăm ceea ce se va întâmpla în urma acestei dezvăluiri brutale: acceptarea faptului că ne confruntăm cu o problemă reală. Iar acceptarea este o etapă esenţială în încercarea de a o rezolva.

Un bob zăbavă

Ca să puteţi da ascultare acestor circumstanţe interioare, vă propun un scurt experiment: aveţi nevoie de numai câteva secunde. Vă invit să intraţi în contact cu propria voastră prezenţă. Mai întâi, fără să vă propuneţi să obţineţi ceva anume, opriţi-vă o clipă ca să savuraţi viaţa ce freamătă în voi: bătăile inimii, ritmul respiraţiei, fluxul gândurilor, agitaţia sentimentelor, senzaţiile de confort sau de disconfort. Acceptaţi totul, fără să încercaţi să schimbaţi ceva. Lăsaţi-vă în voia simţurilor.

Pur şi simplu, lăsaţi-vă în voia simţurilor. Savuraţi-vă propria prezenţă, savuraţi prezenţa lumii din jurul vostru. Prelungiţi acest moment cât de mult doriţi. Dacă ieşiţi cumva din postura de „degustător", lăsaţi să treacă tot ceea ce vă distrage şi reveniţi la momentul iniţial. Dacă lucrurile se complică, citiţi mai departe.

Aşadar, în urma unui exerciţiu foarte simplu, ne aflăm deja în miezul subiectului, cu alte cuvinte, în miezul fiinţei voastre, ca subiect al propriei voastre experienţe şi în miezul a ceea ce vreau să pun în discuţie aici: intimitatea - intimitatea cu noi înşine.

Paradoxal, în încercarea noastră de a atinge bunăstarea personală, independentă de bunăstarea celorlalţi, care ne-ar putea scuti de sarcini ingrate şi de loviturile sorţii, devenim adesea din ce în ce mai supuşi. De exemplu, ajungem să muncim din ce în ce mai mult. în consecinţă, trebuie să ne bazăm pe tot felul de servicii, precum cele ale femeii care se ocupă de menaj sau ale celei care se ocupă de copiii noştri, o maşină confortabilă, un apartament încăpător etc. în câţiva ani, viaţa noastră se transformă într-o sumă de chestiuni care trebuie administrate. O mulţime impresionantă de detalii care ne asaltează fără întrerupere, detalii de care trebuie să avem grijă în regim de urgenţă şi pe care nu mai apucăm să le ierarhizăm.

Ne pierdem suflul, pentru că ritmul vieţii noastre devine prea alert: din ce în ce mai mulţi oameni de văzut, din ce în ce mai multe lucruri de făcut, din ce în ce mai multe proiecte de dus la bun sfârşit. în compensaţie, alcoolul, sexul, tutunul,

ciocolata, mâncarea în exces, televizorul, drogurile, medicamentele, vin să răspundă tulburărilor noastre de moment, iar asta din ce în ce mai des. Ştim prea bine că suntem pe punctul de a cădea într-o gaură neagră, din care va trebui să ieşim într-o zi, dar nu putem face nimic. Ne-am lăsat prinşi într-un mecanism din care nu ne mai putem desprinde

.Tocmai am pregătit terenul pentru a permite să se contureze în noi sentimentul că suntem nişte victime ale situaţiei. întrucât, vezi bine, facem tot ce ne stă în puteri, dar în zadar. De fiecare dată se iveşte ceva care ne stă împotrivă.

înainte de a merge mai departe, trebuie să ne rezervăm câteva clipe pentru a intra din nou în contact cu noi înşine, fără alte aşteptări, fără alte scopuri, fără dorinţa de a schimba ceva. Opriţi-vă câteva clipe, ca să admiraţi formidabila maşinărie pe care aţi pus-o în funcţiune pentru a eşua în încercarea de a atinge bunăstarea personală. Aveţi voie să râdeţi. Aveţi şi de ce. în orice caz, nu intraţi în panică. Dacă aţi intrat singur într-o asemenea încurcătură, puteţi fi sigur că veţi reuşi să scăpaţi cu bine, mai devreme sau mai târziu.

Aşadar, cu ochii deschişi sau închişi, oferiţi-vă un moment de libertate, un scurt moment de autonomie, doar pentru voi. Un moment gratuit, pe care puteţi să-l savuraţi oriunde. Un scurt moment de reîntoarcere la sine, fără vreun motiv anume. Un moment în care să simţiţi aerul care intră şi iese din plămânii voştri. Un moment furat unei existenţe care este atât de pasionantă, încât e pe cale să vă distrugă, fără să băgaţi măcar de seamă.

Odată ce vă simţiţi propria prezenţă, nu vă mai rămâne decât să prelungiţi acest moment. Dacă nu se va sfârşi niciodată, înseamnă că veţi fi atins ceea ce înţelepţii numesc starea de eliberare. Vă veţi fi întors la libertatea copilăriei, de data aceasta pe deplin conştienţi.

Prin urmare, veţi fi cu adevărat liber să vă bucuraţi de tot ce aveţi, fără să fiţi, în schimb, supuşi. Deoarece, în acest moment, nu voi sunteţi în posesia lucrurilor, ci lucrurile vă au în stăpânire. Nu întreţineţi relaţii, ci relaţiile vă întreţin pe voi. Nu aveţi gânduri, sentimente sau senzaţii, ci gândurile, sentimentele şi senzaţiile vă domină şi, uneori, vă obsedează. Pe scurt, aţi devenit victimă şi călău pentru voi înşivă.

Aşadar, nu trebuie decât să ne oprim pentru câteva secunde ca să percepem dimensiunile infernalei hore în care ne-am prins, fără voia noastră. Aceste câteva secunde ne deschid calea către autonomie. într-adevăr, dacă devenim conştienţi de legăturile care nu ne lasă să ne mişcăm, înţelegem totodată că dorinţa noastră arzătoare de independenţă nu ne aduce, de cele mai multe ori, decât mai multă dependenţă. Acesta nu este un rău în sine, întrucât, din fericire, noi, oamenii, suntem în realitate interdependenţi. în schimb, ca să ne putem bucura cu adevărat de viaţă, trebuie să dezvoltăm o autonomie reală, care nu poate veni decât din interior.

în ceea ce mă priveşte, nu există o independenţă reală. Aşa cum am spus deja, suntem strâns legaţi unii de ceilalţi şi de ceea ce ne înconjoară. în cel mai bun caz, putem vorbi de interdependenţă. Şi totuşi, chiar în interiorul acestei interdependenţe, ne putem alege o poziţie autonomă. Este vorba despre o autonomie interioară, care ne împiedică să fim sclavii a ceea ce ni se întâmplă sau ai sentimentelor noastre. Există un perimetru de libertate interioară, în care nu ne simţim determinaţi în chip absolut nici de trecutul nostru, nici de contextul imediat. Acest perimetru de libertate interioară ne îngăduie să găsim în noi

înşine seninătatea şi bucuria pe care le căutăm, în cea mai mare parte a timpului, în afară, la ceilalţi. Acest grăunte de autonomie face ca lucrurile să pară relative şi ne salvează de sclavia faţă de cerinţele din exterior.

Pe firul apei

Aţi observat cumva că, în primele secunde, exerciţiul pe care vi l-am propus mai sus este foarte uşor de pus în practică? Reuşim destul de repede să ne desprindem de grijile zilnice. Ba mai mult, simţim aproape imediat o anumită pace şi libertate interioară. Dar, de îndată ce căutăm să prelungim acest moment, lucrurile se complică; ne pomenim că suntem asaltaţi de tot felul de gânduri, de la cele mai banale până la cele mai interesante.

Aceste perturbări ne dau mai multe indicii. în primul rând, putem observa că starea de pace şi de linişte pe care o căutăm în afară există deja în noi înşine. Ea există înaintea tuturor celorlalte lucruri, ca să zicem aşa. Ea este, în acelaşi timp, pământul din care ne-am născut şi pământul făgăduinţei. Pământul din care ne-am născut, pentru că de aici am venit pe lume. Fiecare dintre celulele corpului nostru îşi aminteşte şi nu ne lasă nici pe noi să uităm acest lucru; nu trebuie decât să luăm aminte la bucuria unui copil care se joacă, pentru a ne convinge. Pământul făgăduinţei, deoarece, vai, am uitat că această stare există în noi înşine, şi o căutăm pretutindeni în afara noastră, până când o întâmplare oarecare ne trimite înapoi, înăuntrul nostru.

în al doilea rând, aceste perturbări ne arată că nu are nicio însemnătate dacă suntem menajeră sau ocupăm vreo funcţie de conducere, pentru a putea ajunge la această stare. Existenţa ei nu are nicio legătură cu meritele noastre. Nu are de-a face cu ceea ce am reuşit sau nu să realizăm sau cu ceea ce ar trebui ori ne-ar plăcea să facem.

Vă mai atrag atenţia asupra unui ultim aspect: cum se face că, de fiecare dată când încercăm să prelungim momentul de detaşare interioară, apare câte ceva care ne cheamă imediat la ordine? De ce natură este această forţă, ce ne separă de sursa vieţii noastre? Cum se face că avem atât de puţină putere asupra stărilor noastre interioare?

Acest tip de întrebări ne conduce direct la ipotezele care m-au călăuzit în scrierea cărţii de faţă. Eu unul mă întreb dacă nu cumva tocmai ideea că avem o identitate este forţa care ne separă de sursa vieţii noastre. Dacă nu cumva propria noastră identitate, adică ceea ce numim în mod obişnuit personalitatea noastră, nu se întemeiază pe un mecanism de protecţie bazat pe teamă. în egală măsură, mă întreb dacă nu cumva acest scut reprezentat de personalitatea noastră, în loc să ne protejeze, nu va sfârşi prin a ne întemniţa şi prin a ne rupe de elanurile noastre fundamentale, privându-ne de energia interioară de care avem nevoie pentru a trăi şi a deveni creatorii existenţei noastre.

în mod paradoxal, acest personaj cu care ne identificăm şi căruia îi spunem „eu" ar putea fi chiar elementul care ne împiedică să savurăm un exerciţiu atât de simplu precum cel pe care tocmai vi l-am descris. Ar putea fi cel care ne

aduce în postura de victimă şi călău pentru noi înşine, deşi credem că suntem victimele celorlalţi şi ne temem să nu devenim călăi pentru aceştia.

în ceea ce mă priveşte, sunt conştient că, pe acest teritoriu, nu înaintăm pe un teren cunoscut. Ipotezele mele ar putea fi chiar neliniştitoare pentru unii dintre voi. Deoarece, la urma urmei, dacă ne lepădăm de singurul lucru de care suntem siguri că reprezintă fiinţa noastră şi asupra căruia ştim că avem putere, ce ne mai rămâne? Şi totuşi, vă invit să mă urmaţi în această călătorie şi să căutaţi curajul de a vă depăşi reţinerile, pentru că acest personaj cu care ne identificăm zi de zi nu ne aduce atât de multă fericire cum ne închipuim. Ba mai mult, ne atrage pe calea suferinţei, ca atunci când dăm înapoi în faţa unui act pe care îl considerăm just, de teamă să nu fim judecaţi de ceilalţi sau să nu rămânem singuri.

în cartea de faţă, vom observa că experienţele dificile prin care trecem nu sunt decât produsul unei închideri în sine. Mai apoi, vom căuta să aflăm dacă nu putem să ne privim viaţa într-o lumină cu totul nouă, dacă nu ni se deschid în faţă perspective salvatoare, dacă nu putem găsi curajul de a deveni noi înşine, în ciuda tuturor încercărilor prin care trecem.

Forţa unei legende

Multă vreme m-am întrebat cum am putea să creionăm acest personaj despre care credem că este noi înşine şi care ne obligă să ne depărtăm de ceea ce suntem în realitate. în cele din urmă, m-am hotărât să-l prezint prin intermediul unei legende. Cea pe care am ales-o vine din Egipt şi este legenda lui Isis şi a lui Osiris. Relatează lucruri îngrozitoare, lucruri care seamănă cu ceea ce se întâmplă în lumea de astăzi, lucruri pe care le vedem la televizor, în emisiunile de ştiri sau le citim în ziare. Suntem tentaţi să credem că asemenea lucruri nu au nimic de-a face cu viaţa noastră, dar ele ne privesc totuşi, deoarece se petrec în interiorul fiecăruia dintre noi.

Iată de ce gândesc astfel: trăim, de exemplu, într-un sistem economic, ce-i favorizează pe învingători şi îi ignoră pe cei care pierd. Aşa cum unii politicieni au avut curajul să arate deja, putem identifica aici rădăcina centrală a terorilor care agită omenirea în acest moment. Dar noi facem acelaşi lucru în interiorul nostru. Şi aici îi favorizăm pe învingători şi îi ignorăm pe cei care pierd. Avantajăm acele părţi din noi înşine, care au câştigat atenţia părinţilor sau a prietenilor noştri şi le lăsăm deoparte pe cele care nu au fost recunoscute, chiar cu preţul suferinţei personale.

Departe de privirile celorlalţi, fiecare dintre noi practică micile lui epurări etnice şi îşi creează propriile comunităţi de oameni fără căpătâi şi fără un acoperiş deasupra capului. Nici ei nu au vreun cuvânt de spus, refugiaţii din noi, aşa că se folosesc de limbajul simptomelor fizice şi psihice, simptome care adesea ne terorizează. Credeţi că ar mai fi războaie pe pământ, dacă ele nu ar reflecta luptele care se duc în fiecare dintre noi? în realitate, în inima oricărei fiinţe, se dă o luptă între lumină şi întuneric, între glasul trecutului şi elanul vital, între ceea ce clădeşte acea fiinţă şi ceea ce o distruge.

Legenda lui Isis şi a lui Osiris ne invită să analizăm aceste realităţi. Ea porneşte de la controversa fără sfârşit, care opune amăgirea orgoliului şi umila cale a transformării. Putem găsi aici sfaturi pentru încercările care ne distrug şi o abordare mai nuanţată a ideii de violenţă. Ne îndeamnă să punem sub semnul întrebării rolurile de victimă şi de călău, pe care ni le asumăm de-a lungul întregii vieţi, fără să ne dăm seama că este vorba despre nişte haine de împrumut sau, mai bine zis, despre nişte haine pe care trecutul ne-a obligat să le îmbrăcăm în încercarea noastră de a supravieţui. Legenda ne îndeamnă să luăm în calcul posibilitatea de a depăşi durerea psihică, încetând să trădăm neîncetat viaţa. în cele din urmă, ne propune să devenim artizanul propriei noastre existenţe.

Pe măsură ce o citiţi, vă invit să priviţi cu alţi ochi piedicile pe care le întâlnim fiecare dintre noi în drumul spre fericire şi să le puneţi în legătură cu teama care ne manipulează, cu nevoile care ne devorează, cu furiile care ne stăpânesc.

E ca şi cum v-aş îndemna să priviţi această legendă prin ochii mei. Pe de altă parte însă, vă rog să nu uitaţi nicio clipă că, în esenţă, interpretarea pe care o dau acestei legende se supune unei viziuni psihologice şi nu îndeplineşte criteriile unei analize clasice, care ar trebui să ţină seama de interpretările mitului, făcute de-a lungul timpului. Ba mai mult, în ceea ce mă priveşte, nu am de gând să studiez în profunzime textul legendei. Nu acesta este scopul demersului meu.

Mai degrabă voi da ascultare eroilor acestei legende, mă voi lăsa inspirat de povestea lor şi voi împărtăşi această inspiraţie cu voi. Această lucrare constituie, prin urmare, un eseu în adevăratul sens al cuvântului. Este vorba despre o meditaţie care păşeşte pe urmele unui basm, asemenea unui vis care urmează firul unei ape. E ca şi cum am merge să vizităm împreună o galerie de artă şi, din postura de ghid, v-aş atrage atenţia asupra unui detaliu sau altul.

Dacă acest argument îi poate convinge pe cei care nu prea vor să urmărească peripeţiile eroilor unei legende, mai adaug că vom folosi acest mit pentru a descrie ceea ce se întâmplă în interiorul şi în jurul nostru. Aceste aventuri ne vor oferi cadrul teoretic pentru demersul nostru şi ne vor ajuta să-l ducem la bun sfârşit. Aşadar, în scurt timp, veţi putea observa că legenda cu pricina ne slujeşte mai degrabă ca pretext decât ca text. Ba mai mult, vor fi capitole întregi în care nici măcar nu voi face referire la ea. Prin urmare, nu este absolut necesar să o cunoaşteţi sau să o fi citit, pentru a urmări demersul psihologic, pe care vi-l propun în paginile cărţii de faţă. Vă voi pune la dispoziţie elementele de care aveţi nevoie, pe măsură ce vom înainta în demonstraţie.

în concluzie, subiectul acestei cărţi nu este interpretarea legendei lui Isis şi a lui Osiris, ci, mai curând, conştientizarea închisorii pe care o reprezintă personajul nostru, un personaj care ne transformă în victime pentru ceilalţi şi în călăi pentru noi înşine. Concret, vom porni un fel de dans în patru puncte: aventurile legendei, interpretarea lor, ce se întâmplă în viaţa noastră şi elementele de analiză psihologică. De asemenea, am introdus în text câteva

exerciţii practice, care le vor permite cititorilor implicaţi să meargă mai departe. Vi le recomand, dar ţine de voi dacă le veţi pune în practică sau nu.

Cunoaşterea de sine începe cu uitarea de sine

în afară de Isis şi de Osiris, vom mai avea câţiva parteneri de drum. Psihanalistul elveţian Cari Gustav Jung, a cărui operă îmi trezeşte admiraţia cu fiecare nouă carte pe care o scriu, continuă să mă inspire. Odată cu aşa-numitul „proces de individuaţie", Jung a oferit psihologiei un cadru de interpretare a ideilor care, altădată, nu erau folosite decât într-un context spiritual şi religios. Cartea de faţă se doreşte a fi o meditaţie asupra etapelor acestui proces de descoperire şi cunoaştere de sine. Sper, astfel, că am contribuit şi eu într-o mică măsură la înlesnirea demersului de dezvoltare interioară, care reprezintă, conştient sau inconştient, drumul de parcurs al fiecărei fiinţe omeneşti.

în afară de Jung şi de mitologia egipteană, m-am mai inspirat din foarte multe alte surse. Am studiat budismul, sufismul, psihanaliza şi psihologia. Şi, în sfârşit, mi-am întemeiat demersul pe mărturia unor oameni care au parcurs toate etapele acestui proces de transformare. Aceste mărturii mi-au fost încredinţate sub formă de scrisori de către anumite persoane care, ştiu sigur, trecuseră prin experienţe susceptibile să ne lămurească. Aceste mărturii mi-au fost foarte utile şi profit de această ocazie pentru a le mulţumi din suflet celor care mi le-au încredinţat.

Cel care vă vorbeşte în clipa de faţă este un căutător, un psihanalist care îşi pune întrebări, un om căruia nu-i place nici cuvântul Dumnezeu, nici cuvântul spiritualitate. Din punctul lui de vedere, prea multe abuzuri au fost comise în numele acestor noţiuni - cel mai mare dintre ele fiind abandonarea în mâinile celorlalţi sau în ale Tatălui ceresc a celui mai de preţ bun pe care fiecare îl purtăm în noi, viaţa. în locul noţiunii de „Dumnezeu", el preferă conceptul de „elan vital", atât de drag filosofului Bergson. în loc de „divinitate", preferă să spună „universalitate", iar în loc de „spiritualitate", preferă rădăcina acestui cuvânt, spir, care înseamnă respiraţie, suflu.

De fapt, mă interesează ce anume însufleţeşte orice fiinţă, caut să traduc în termenii psihologiei intuiţiile spiritualităţii, evitând ideile preconcepute, dogmele, religiozităţile, „habotnicia". Pentru ca psihologia să-şi recapete sufletul, iar spiritualitatea să-şi recapete trupul.

Iar dacă putem spune, ca să parafrazăm un dicton popular, că o legendă face cât o mie de cuvinte, n-avem încotro şi trebuie să recunoaştem că avem multe de citit în această carte. Deşi, lucrurile despre care vorbeşte lucrarea de faţă nu au nevoie de cuvinte. Aceste lucruri pot fi arătate, dar nu pot fi numite. Cuvintele reprezintă plăcerea de a capitula în faţa lor, povestind, explicând, glumind sau poetizând din când în când. O metodă foarte plăcută de a îmbuna teama care ne paralizează ori de câte ori ne aflăm în preajma unui adevăr fundamental. O metodă ca oricare alta de a privi în faţă tăcerea, moartea şi transformarea.

Fie că este vorba de legătura dintre EuD şi Sine pe care ne-o propune Jung, de trecerea de la personalitate la universalitate, despre care ne vorbeşte mitologia, de punerea din nou în discuţie a egocentrismului, în favoarea unui altruism compasiv din partea marilor religii, de vestitul „Cunoaşte-te pe tine însuţi" lăsat moştenire de Socrate sau de întoarcerea la iubire, pe care o cântă poeţii, peste tot şi întotdeauna este vorba despre intimitatea cu noi înşine. Această intimitate reprezintă exact opusul unei retrageri egocentrice, pentru că înăuntrul nostru descoperim înclinaţia spre iubirea universală şi putem afirma, împreună cu Albert Low: „Cunoaşterea de sine începe cu uitarea de sine ."

într-adevăr, recunoaşterea propriei identităţi şi identificarea modului în care aceasta a fost construită ne permite să relativizăm sentimentul propriei importanţe. Este vorba despre un proces firesc. încet, încet, ne simţim atraşi de bucurii mai grandioase şi mai luminoase decât plăcerile mărunte la care ne-a mărginit până atunci de teama că nu vom mai descoperi vreodată fericirea dacă renunţăm la ele.

Treptat, înţelegem că suntem capabili să punem sub semnul întrebării şi chiar să renunţăm la rolurile de victimă a celorlalţi sau de călău inconştient al propriei persoane, care au ocupat un loc atât de important în viaţa noastră. Suntem capabili să ne lăsăm antrenaţi de un impuls creator, care va da un sens existenţei noastre: acela de a exprima cât mai fidel cu putinţă forţa, frumuseţea şi subtilitatea elanului vital, care ne animă pe fiecare dintre noi.

înarmaţi cu aceste noţiuni, vă propun să părăsim portul. Să ridicăm ancora şi să înălţăm pânzele bărcii noastre solare. Isis şi Osiris vor conduce barca. Ei ne vor atrage în acest misterios dans care transformă o făptură obişnuită cu apele liniştite, într-un aventurier al mărilor şi care îl face pe individ să treacă din regatul personalităţii în cel al universalităţii.

2

Legenda în care voi sunteţi eroiiPovestea lui Isis şi a lui Osiris

în urmă cu câţiva ani, filmul Poveste fără sfârşit impresiona milioane de spectatori. în acest film, regizorul stabilea tot felul de legături între viaţa de zi cu zi a băieţelului care juca rolul principal şi povestea pe care el o citea, dintr-o carte mare. Basmul reflecta într-un plan simbolic emoţiile pe care le trăia băieţelul. Aceeaşi paralelă vreau s-o stabilesc acum, între legenda pe care am ales-o şi viaţa voastră interioară.

Chiar dacă vine din vremuri foarte îndepărtate, legenda lui Isis şi a lui Osiris ne vorbeşte despre lumea de astăzi. Fără îndoială, limitele noastre nu sunt desenate de dunele deşertului, ci, mai degrabă, de asfalt şi de beton. Şi totuşi, pe sub macadam vibrează ceva care aparţine eternităţii timpului omenesc.

Care este cea mai bună metodă de a pătrunde în intimitatea unei legende? Cel mai simplu este să ne punem în locul personajelor şi să ne imaginăm că ceea ce li se întâmplă lor ni se întâmplă, de fapt, nouă. Aşadar, pe măsură ce vom citi textul, vom juca diferite roluri, intrând în pielea unui erou sau altul, ca să-i înţelegem mai bine destinul. Aceştia din urmă nu vor mai fi doar nişte personaje abstracte; legăturile dintre ei şi noi vor fi stabilite mai uşor. Mai apoi, vom căuta semnificaţia simbolică pentru tot ceea ce li se întâmplă. Vom formula ipoteze care vor lămuri deopotrivă mitul şi ceea ce se întâmplă în viaţa noastră. Altfel spus, vă invit pe fiecare dintre voi să vă deschideţi propriul cinematograf interior şi să pătrundeţi, astfel, în logica interioară a poveştii.

Personajul principal pe care îl vom urma este Osiris. El e marele constructor, marele civilizator. Emblema sa este spicul de grâu scăldat în soare, dar Osiris reprezintă, de asemenea, apele crescute ale Nilului, care stau la originea recoltelor bogate. El ocupă locul central în poveste. Transformările prin care trece ilustrează schimbările pe care vreau să vi le supun atenţiei în plan psihologic. E ca şi cum Osiris ar ocupa în interiorul nostru locul Eului conştient, în legătură cu celelalte părţi ale lui însuşi, reprezentate de celelalte personaje.

Filmul evenimentelor

Imaginaţi-vă cât de intens puteţi că sunteţi Osiris, marele suveran. Sunteţi fiul lui Ra, zeul soarelui. Când aţi venit pe lume, s-a spus că a ieşit la lumină stăpânul tuturor lucrurilor. Sunteţi spicul de grâu scăldat în soare, care va elibera popoarele de hazardul vânătorii. Sunteţi apele crescute ale Nilului, sunteţi agricultura, cultura, civilizaţia care se răspândeşte în cele patru colţuri ale lumii cunoscute. Aveţi atât de mult succes, încât, în cele din urmă, ajungeţi să credeţi că sunteţi la originea tuturor lucrurilor bune, care cresc în jurul vostru. Sfârşiţi prin a crede că sunteţi deasupra tuturor celorlalte fiinţe şi începeţi să abuzaţi de puterile dumneavoastră. Până într-acolo, încât vă culcaţi cu soţia fratelui vostru, Seth, preafrumoasa Neftys, al cărei nume se traduce prin Victorie.

Când Neftys îi spune lui Seth că este însărcinată cu voi, acesta din urmă, orbit de furie, vrea să-i facă rău copilului pe care soţia lui îl poartă în pântece,

făcând dragoste cu ea în cel mai brutal chip cu putinţă. Neftys dă naştere unui şacal puturos, Anubis, pe care îl abandonează pe malul Nilului. Isis, sora şi soţia voastră, zeiţa Compasiunii, vă salvează fiul bastard şi declară că vrea să-l transforme în garda sa personală. Acest gest nu face decât să pună paie pe foc. Văzând că rodul infidelităţii soţiei lui trăieşte, Seth vrea răzbunare. Vă invită la o mare sărbătoare în cinstea victoriilor pe care le-aţi repurtat şi profită de acest moment ca să vă închidă într-un cufăr confecţionat din lemn, împreună cu zeul Binecuvântării şi al Bucuriei. Mai apoi, slujitorii lui aruncă lada în apele întunecate ale Nilului.

Iată-vă plutind în derivă, până la Byblos, în Fenicia. Cufărul-mormânt este prins între rădăcinile unui arbore care creşte atât de mult, încât regele Malcandros îl taie ca să ridice din el stâlpul de susţinere a palatului său. Isis vă dă aici de urmă; vine până la Byblos ca să scoată cufărul din coloană. Vă aduce din nou în Egipt şi vă ascunde într-o mlaştină. Dar într-o noapte, în timp ce vâna la lumina Lunii, Seth vă descoperă corpul neînsufleţit. Cu o violenţă exaltată, vă sfârtecă trupul în paisprezece bucăţi. Ameţit de sânge, îşi taie singur degetul cel mare ca să se trezească din beţie. Apoi împrăştie cele paisprezece bucăţi pe tot întinsul ţării, ca să vă facă pierdut pentru totdeauna.

Dar nu luase în calcul puterile magice ale lui Isis. în chip de pasăre, ea găseşte toate părţile trupului vostru sfârtecat, mai puţin penisul, pe care îl înlocuieşte cu unul nou, modelat din lut. Apoi, însoţită de Neftys şi de Anubis, iniţiază un ritual menit să vă trezească din morţi. Reveniţi la viaţă la auzul acestor cuvinte: „Eşti perfect! Eşti desăvârşit! Fie ca, în cele din urmă, cel adormit să se trezească!", pronunţate de Anubis, urmaşul vostru. Isis face dragoste cu voi şi astfel îl concepeţi pe şoimul Horus, fiul luminii.

Odată adus la viaţă, deveniţi stăpânul lumii de dincolo. în vis, îl iniţiaţi pe Horus în arta războiului, ca să-i poată lua lui Seth tronul pe care acesta din urmă îl uzurpase. Astfel, între unchiul perfid şi nepot se declanşează un conflict sângeros, în care nu încape loc de îndurare, într-o zi, pe când cei doi se luptă în apă, în chip de hipopotami, Isis vrea să vină în ajutorul lui Horus, care îi taie capul.

Numai legendarei sale compasiuni îi datorează zeiţa această mutilare nefastă. Deoarece, în timpul luptei, Isis a avut ocazia să-l ucidă pe Seth, dar, cuprinsă de milă, l-a lăsat în viaţă. Gestul zeiţei a provocat furia lui Horus, care şi-a decapitat numaidecât mama. Pentru a se salva de la moarte, Isis primeşte un cap de vacă. La capătul acestei perioade de ostilitate, care se întinde pe mai mult de optzeci de ani, şi în ciuda decretelor Consiliului zeilor, care i-a poruncit în mai multe rânduri să-i cedeze tronul lui Horus, Seth îi scoate ochii fiului zeiţei şi îl trimite la o moarte sigură în deşert.

încă o dată, Isis intervine şi salvează situaţia. Zeiţa îl găseşte pe Horus pe versantul unui munte şi îi redă vederea. Atunci, ca să primească iertarea pentru afrontul adus mamei sale, Horus îi oferă tot ce are mai scump, ochii lui cei noi. Este răsplăt cu o a treia pereche de ochi, mai specială: cu un ochi, el va putea să

vadă noaptea, iar cu celălalt va putea să vadă ziua. într- un sfârşit, la îndemnul şi sub ameninţările voastre, Consiliul zeilor îi încredinţează regatul lui Horus; astfel, el devine stăpân peste o ţară dublă, unind Egiptul de Sus cu Egiptul de Jos. Seth primeşte pedeapsa de a sufla fără încetare în pânzele bărcii voastre, care poartă sufletele celor morţi de pe apele cotidianului pe apele eternităţii.

Cum trebuie să citim legenda Forţa hrănitoare a soarelui şi a grâului

Aşa cum se poate observa, acest mit este plămădit din aceleaşi ingrediente din care sunt făcute marile filme la modă acum. Fie că este vorba despre epopeea Stăpânul inelului sau despre saga lui Harry Potter, trebuie să spunem că aceste superproducţii nu fac decât să reproducă, în felul lor, marile mituri care, de-a lungul timpului, au încercat să dea un sens suferinţei omeneşti. Mitul lui Isis şi a lui Osiris este numai unul dintre tiparele acestor reproduceri. Asemenea unei epopei, această poveste a ţinut întreaga lume egipteană cu sufletul la gură timp de trei milenii, iar influenţa ei este încă vie. înainte de a vă prezenta interpretarea mea, pentru a vă familiariza puţin cu eroii acestei legende, vă voi atrage atenţia asupra dimensiunii agrare a mitului. într-adevăr, putem desprinde cu uşurinţă originile agricole ale acestei poveşti, ai cărei eroi principali îşi găsesc locul în natură. Să luăm mai întâi cazul lui Osiris. Aşa cum am spus mai devreme, acest zeu era venerat de egipteni ca Marele Constructor, Marele Civilizator, cel care a făcut ca Egiptul să treacă de la cultura vânătorii la agricultură, într-adevăr, pentru Egiptul antic, spicul de grâu scăldat de razele soarelui îl reprezintă pe zeul însuşi, un zeu solar si hrănitor.

Osiris mai este prezentat, în egală măsură, ca un mare cuceritor, pentru că şi-a supus, prin forţa blândeţii, întreaga lume cunoscută. Şi în acest caz este vorba, fără îndoială, despre o metaforă ce evoca succesul de care s-a bucurat cultivarea grânelor printre populaţiile care nu au mai depins, astfel, de capriciile vânătorii. Acesta este motivul pentru care se spune că, odată cu Osiris, „s-a născut stăpânul tuturor lucrurilor". Grâul pe care îl putem păstra în hambare, grâul pe care îl putem măcina, grâul din care putem coace pâine în orice anotimp al anului, acest grâu i-a cucerit pe oameni numaidecât şi s-a bucurat de onorurile acordate în mod obişnuit regilor.

De asemenea, Osiris reprezintă apele crescute ale Nilului, răspunzătoare de bogăţia lanurilor de grâu. Iar Isis, blânda sa soţie, simbolizează pământul umed, pământul fertil, pământul dătător de viaţă, fecundat de puterea generatoare a apelor lui Osiris. în sfârşit, Seth personifică pământul uscat al deşertului, cu vântul său cald, pârjolitor, care ameninţă tot timpul pământurile fertile ale lui Osiris.

Aşadar, dacă veţi vizita sălile dedicate artei egiptene a muzeului Luvru din Paris, veţi putea vedea nişte cufere din lemn, sculptate rudimentar, cu efigia lui Osiris culcat pe o parte. Se numesc „Osiris adormit". în fiecare gospodărie se găsea un asemenea cufăr, în care erau puse seminţe de grâu amestecate cu nisip.

Se uda nisipul şi, într-o zi, grâul încolţea. Atunci era sărbătorită renaşterea lui Osiris şi triumful lui asupra morţii aparente în ghearele căreia îl aruncase Seth.

Deoarece Seth, stăpânul furtunilor şi al tuturor neînţelegerilor, nu reprezintă doar forţa uscăciunii, ci, prin extensie, devine răspunzător şi de nenumăratele transformări prin care trece spicul de grâu. într-adevăr, spicul de grâu copt este tăiat, iar partea folosită ca aliment este desprinsă din coajă, sub copitele taurilor. în chip metaforic, Seth se transformă în călău, punându-l pe Osiris la pământ, dezmembrându-l, întemniţându-l şi, în cele din urmă, răspândindu-i membrele în loc de seminţe.

în acest moment intră în scenă Isis, care recuperează membrele soţului său mort, în inima pământului. Prin forţa femininului dătător de viaţă, ea îl întregeşte din nou şi îi redă viaţa, ca să renască pentru următoarea recoltă.

O grădină luxuriantă

Dar asta nu este tot. Teritoriul Egiptului este reprezentat, în cea mai mare parte a sa, de deşert. Singurele pământuri fertile ale acestei ţări unde nu plouă niciodată, se întind pe o fâşie îngustă de câţiva kilometri, de-a lungul Nilului, şi se sfârşesc brusc acolo unde terenul nu mai este irigat, fără nici o porţiune de trecere de la câmpul cultivat la deşert. De undeva de sus, cele două peisaje, atât de diferite între ele, pot fi cuprinse cu o singură privire. Dacă le observi atent, nu ai cum să nu încerci aceleaşi sentimente pe care le trăiesc oamenii de aici. înţelegi că nu ploaia a făcut să rodească aceste pământuri - altfel, trecerea de la deşert la ogoarele cultivate n- ar mai fi atât de bruscă. Nu, apele Nilului au asigurat renaşterea anuală a Egiptului, cel puţin până la construirea barajului de la Assuan. Apele fluviului irigau deşertul, depuneau aluviunile, iar plantele rodeau în acest pământ nou. Deşertul devenea ca prin minune fertil, trezind uimirea oamenilor. Nu e de mirare, aşadar, că Isis, pământul mamă, a fost venerată deopotrivă ca o mare magiciană.

îmi amintesc de o expediţie în deşertul din Tunisia. După ce am traversat într-un camion marile întinderi ale lacului sărat de la sud de Tozeur, ne-am oprit ca să ne aşezăm tabăra. Se făcuse deja noapte. Dintr-odată, din cer a început să cadă o ploaie măruntă şi rece. Termometrul indica zero grade, iar pe mine mă apucase disperarea. Din fericire, Thomas d'Ansembourg, conducătorul acestei expediţii, avusese ideea extraordinară să montăm bucătăria. Luptător experimentat, primul său gest fusese să arunce câteva cepe în uleiul fierbinte. Mirosul de ceapă prăjită a îmblânzit imediat aerul rece cu promisiunea unei supe gustoase.

Şi totuşi, această ploaie neaşteptată ne făcea un cadou nesperat. în zilele care au urmat, am avut nespusa plăcere de a călători într-un deşert acoperit cu flori viu colorate: galben, verde pal, roşu aprins, mov spre violet. Am dat chiar, în unele locuri, peste tufe de margarete şi smocuri de iarbă. Această întâmplare aproape miraculoasă m-a făcut să înţeleg, privind lanurile grâu şi straturile de legume, de-a lungul fluviului, cât de fertil poate deveni deşertul cu câţiva stropi de apă. Şi nu pot să nu mă gândesc la faptul că, adesea, inimile cele mai

impietrite nu au nevoie decât de puţină căldură pentru a da la iveală cele mai frumoase sentimente.

De la ritul agrar la misterul spiritual

în lumea antică, nu era venerat niciodată grâul ca materie, ci spiritul grâului. De fapt, popoarele din vechime nu separau materia de spirit. Dacă grâul îşi găseşte moartea în pământ şi apoi renaşte, asta înseamnă, în mod necesar, că este animat de un spirit.

De asemenea, în căutarea sensului vieţii, egiptenii au ajuns foarte repede la ideea de a compara istoria grâului cu istoria omului. Ei şi-au imaginat că trupul nostru este asemenea unui spic de grâu. Răpus de moarte, el cunoaşte temniţa pământului şi putrefacţia, dar esenţa lui rămâne vie. Această esenţă este numită de egipteni Ka şi reprezintă corpul energetic, subtil sau eteric al fiinţei. El supravieţuieşte morţii corpului fizic şi permite renaşterea în spirit.

Altfel spus, chiar dacă reprezintă pierderea unei puteri temporare, moartea înlesneşte accederea la o putere spirituală. în mit, acest lucru este simbolizat de faptul că Isis găseşte toate părţile trupului lui Osiris, mai puţin penisul, pe care îl reface din lut, ceea ce înseamnă o întoarcere la natură. Aşadar, zeul suferă o pierdere terestră, pentru a se uni cu soarele eternităţii. El revine, astfel, la originea sa, întrucât poartă deja amprenta soarelui universal în numele său, care vine de la cuvântul,,Aesra", în care „Aes" înseamnă „fiu", iar „Ra" desemnează principiul solar . De fapt, e lucru ştiut că, la egipteni, zeul suprem poartă numele de Ra sau Re. Prin urmare, Osiris trebuie să treacă prin toate încercările la care îl supune Seth, ca să descopere că el este Ra, soarele nemuritor.

Eu sunt moştenitorul luminii divine,
Cel care a luat cerul în stăpânire.
Am venit în faţa ta, tatăl meu, Ra, lumina divină.
Am străbătut spaţiul luminos,
Am invocat Tăriile (cerul),
Am făcut ocolul Cuvântului,
Am cunoscut singurătatea tenebrelor, pe drumul
Spre lumina divină.
Am luat cerul în stăpânire

A lua în stăpânire cerul! Ce expresie frumoasă! Pentru egipteni, asta însemna să-ţi aminteşti de esenţa ta divină şi nemuritoare, să treci de limitele morţii fizice, care, în viziunea lor, nu este decât o iluzie, şi să ajungi în regatul luminii. Marii faraoni erau înmormântaţi, de altfel, împreună cu o barcă solară, care îi ajuta să treacă de pe un mal pe celălalt al Nilului, de la est, ţinutul soarelui răsare, la vest, ţinutul soarelui apune, împărăţia de dincolo, a vieţii fără de moarte.

Interpretarea psihologică

Vă propun în continuare să ne ocupăm puţin şi de interpretarea psihologică. între lectura spirituală a mitului, care ne conduce spre înălţimile metafizice, şi lectura agrară există un spaţiu unde se desfăşoară dimensiunea psihologică.

Aceasta este calea prin care legenda se apropie de noi. De fapt, pentru a urmări destinul lui Osiris, discipolul trebuia să accepte nenumărate transformări de ordin emoţional şi mental. Despre aceste transformări discutăm, ale unei persoane care intră într-un asemenea proces. Chiar dacă, la prima vedere, prin raportare la cunoaşterea spirituală propriu-zisă, lectura psihologică pare să reducă amploarea mitului, ea face această cunoaştere operaţională, accesibilă pentru fiecare dintre noi şi în fiecare dintre noi.

Să luăm, de exemplu, scenografia mitului. Numai acesta ne oferă deja numeroase piste de urmărit în plan psihologic. Lupta care se dă între Osiris şi Seth exprimă foarte bine conflictul dintre părţile noastre fertile şi părţile aride, între nevoile noastre sterile şi elanurile creatoare. Această luptă ne vorbeşte, de asemenea, despre vântul uscat al gândurilor, care dăunează fertilităţii emoţiilor noastre. Aşa cum, într-un anumit punct al legendei, durerea provocată lui Isis de pierderea soţului ar putea să ilustreze foarte bine mlaştina afectivă, în care se poate împotmoli un om.

O asemenea interpretare e mult mai pertinentă decât pare la prima vedere. în faţa unor fenomene necunoscute, din care nu înţeleg nimic, oamenii tind să se protejeze de dimensiunea inconştientă a psihicului lor. Este suficient să te plimbi prin pădure la căderea serii, ca să vezi un şarpe într-o creangă ruptă sau ca să crezi că cel mai neînsemnat zgomot anunţă apropierea unui animal sălbatic. Unde îşi au sălaşul şarpele cu pricina sau toate aceste animale sălbatice, dacă nu în adâncurile psihicului nostru? Ele simbolizează temerile inconştiente, care ne condiţionează cele mai multe dintre acţiuni.

Astfel, nu este deloc dificil să stabilim o corespondenţă între ariditatea deşertului, ce ameninţă pământurile fertile, şi personajul lui Seth, care îi face viaţa grea lui Osiris, numai că această comparaţie se opreşte aici. De exemplu, chiar în debutul legendei, Seth află de infidelitatea soţiei sale vorbind cu floarea lui preferată; întrucât aceasta din urmă se ofileşte, în loc să înflorească, Seth trage concluzia că Neftys e cu Osiris. Or, în realitate, deşertul nu se poate întoarce acasă, ca să afle de la floarea lui preferată unde şi-a petrecut noaptea partenera sa; noi, oamenii, stabilim asemenea legături şi adoptăm acest tip de comportament.

în esenţă, legendele nu ne vorbesc despre dinamica elementelor naturale, ci despre drama inconştientă care se petrece în fiecare dintre noi, o dramă pe care o proiectează asupra comportamentului forţelor naturii. Acelaşi lucru îl face şi regizorul de film, de data aceasta în mod conştient, atunci când sugerează apogeul neînţelegerilor dintre iubiţi, filmând o furtună dezlănţuită.

La fel stau lucrurile şi în ceea ce priveşte istoria lui Iisus. Tabloul lui Iisus crucificat între cei doi tâlhari de rând poate fi privit în perspectivă istorică, ca având un corespondent în adevărul obiectiv exterior. Numai că scena respectivă dobândeşte mai multă forţă şi însemnătate, dacă facem din ea o dramă personală şi subiectivă. Dacă Iisus simbolizează iubirea universală, atunci tâlharul bun reprezintă partea din noi înşine care se asociază cu forţele binelui, în vreme ce

tâlharul rău întruchipează ceea ce se opune, în noi, triumfului armoniei. Acesta din urmă evocă aspectele distructive, care stau în calea vieţii. în ansamblu, tabloul ne arată cât de mult este sfâşiată orice fiinţă omenească între tendinţele constructive şi cele distructive.

Aşa cum am arătat mai sus, atunci când vrem să dăm o interpretare psihologică temelor unei legende, privim drama cu pricina ca o reflectare a proceselor care se desfăşoară inconştient în oricare dintre noi. în cazul de faţă, este vorba despre a ne pune în pielea lui Osiris şi de a porni de la premisa că tot ce i se întâmplă lui ni se întâmplă, de fapt, nouă. în termeni de psihologie, vom spune că Osiris reprezintă Eul conştient al fiecăruia dintre noi, în vreme ce Seth, Isis şi Horus semnifică personalităţile secundare sau, altfel spus, complexele care asediază ori sprijină Eul conştient. Deoarece, în contradicţie cu opinia majorităţii, complexele nu sunt întotdeauna negative.

Complexele reprezintă un amestec de gânduri, sentimente şi senzaţii care au, toate, acelaşi conţinut afectiv, aceeaşi culoare, şi care au la bază o emoţie puternică, un afect ce îşi are originea în nucleul atracţiei. De exemplu, numai dacă vă gândiţi la cuvântul „dezgust", veţi face cunoştinţă cu o serie întreagă de asocieri. Aceste elemente aparţin deopotrivă trecutului îndepărtat şi trecutului imediat, pentru că inconştientul nu operează cu noţiuni precum timpul. Complexele au o încărcătură energetică (emoţia) şi, dacă sunt suficient de puternice, într-o situaţie dată, pot prelua controlul asupra Eului conştient. în asemenea momente, avem impresia că persoana în cauză „şi-a ieşit din fire". Ea se află sub influenţa unei personalităţi secundare, care este parte integrantă din ea însăşi, dar care a fost reprimată până la momentul respectiv. Eul este, de asemenea, un complex, numai că noi ne identificăm cu el, îl plasăm în centrul câmpului conştient, creându-ne impresia că suntem consecvenţi cu noi înşine zi de zi şi că învingem timpul.

Privind lucrurile din această perspectivă, putem citi în legenda lui Isis şi a lui Osiris descrierea misterului transformării individuale. Osiris reprezintă Eul care intră într-o fază de tranziţie confuză. Un asemenea proces de transformare psihologică parcurge, în general, mai multe etape, precum acceptarea emoţiilor, închiderea în sine şi depresia, degradarea şi stagnarea şi, într-un sfârşit, dezmembrarea şi anumite atitudini premergătoare renaşterii. Altfel spus, o perioadă de indispoziţie permite naşterea unei noi dispoziţii, care va conferi vitalitate şi coerenţă întregii personalităţi. Ca şi cum un văl ar fi dat la o parte, dezvăluind un nou sens vieţii.

Este important să reţinem că fiecare personaj le conţine pe toate celelalte. De exemplu, putem să-l aşezăm pe Seth în centrul legendei şi să ne închipuim că Osiris, Isis şi Horus reprezintă dimensiunile inconştiente ale psihicului său. Putem face acelaşi lucru cu Isis şi cu Horus. Această abordare are consecinţe importante în plan psihologic şi chiar filosofic, deoarece presupune că niciunul dintre ei nu reprezintă răul sau binele în sine. Fiecare poartă în sine cele două

dimensiuni. Ba mai mult, putem merge până acolo, încât să afirmăm că în această legendă nu există bine şi rău.

Să luăm cazul lui Seth. Numele său este chiar rădăcina cuvântului Satana, care, în lumea creştină, reprezintă răul absolut. Or, nu acelaşi lucru se întâmplă în legenda egipteană, unde distrugerea are şi un aspect pozitiv, constructiv. Seth joacă aici un rol dublu: într-adevăr, el distruge, dar numai pentru a face posibilă transformarea. El distruge iluzia pentru a înlesni creaţia. în plan psihologic, Seth reprezintă dimensiunea noastră distructivă. Se întâmplă ca şi cum fiinţa s-ar servi de forţa distructivă împotriva ei înseşi, pentru a-şi deschide calea spre metamorfoză. Ca şi cum şi-ar provoca o suferinţă atât de insuportabilă, încât ar fi obligată să se schimbe.

Conştientizarea acestei dimensiuni active a personalităţii noastre ne poate inspira ideea de culpabilitate, mai cu seamă dacă ajungem la concluzia că suntem călăii propriei persoane. Şi totuşi, dacă plecăm de la interpretarea pe care ne-o oferă chiar legenda, sfârşim prin a înţelege că Seth acţionează în noi în contextul atitudinilor limitatoare, care trebuie eliminate. în acest sens, el purifică, rafinează, ne ajută să ne detaşăm. Iar prin toate acestea, el slujeşte procesului desăvârşit al existenţei.

Privită din acest unghi, acţiunea călăului ne ajută să ne regăsim ritmul creator al vieţii, să redevenim artizanii propriei fericiri. Această schimbare de perspectivă asupra acţiunii de distrugere şi de autodistrugere poate face diferenţa dintre o viaţă care are sens şi una fără sens. Pentru egipteni, Seth rămâne un deschizător de drumuri. De îndată ce înţelegem acest lucru, putem pune stavilă răului şi ne putem angaja conştient în procesul de metamorfoză, esenţa acţiunii lui Seth.

3
15

în acest moment intrăm în jocul nostru, un joc ce se va deschide de la un capitol la altul, urmărind personajele legendei, pe măsură ce acestea intră în scenă. Prin urmare, voi dedica primele capitole oamenilor (Seth şi Osiris), lăsând pentru mai târziu discuţia despre rolul primordial al lui Isis. Nu uitaţi, pe măsură ce înaintaţi în lectură, că, dacă fiecare îşi joacă bine rolul clar definit, vom putea contempla la final o coregrafie universală, a cărei frumuseţe se dezvăluie încet, încet.La început a fost orgoliul

Nefericirea zace în fiecare «iubeşte-mă» rostit.

(Papyrus Ermitage 1116)

Prima capcană

V-am propus mai sus să încercaţi să intraţi în pielea lui Osiris, personajul central al legendei. Pentru o clipă, v-aţi transformat în spicul de grâu suveran, care aduce civilizaţia printre oameni. Aşadar, aţi avut prilejul să gustaţi din forţa interioară a acestei legende. A sosit vremea să intrăm cu adevărat în joc, abordând temele principale ale legendei, alternând relaţia istoriei cu ideile pe care aceste motive ni le oferă spre analiză.

Prima temă este, fără nicio umbră de îndoială, problema gloriei care se transformă în orgoliu. Am spus bine gloria care se tranformă în orgoliu, pentru că nu trebuie să asimilăm cei doi termeni.

Gloria nu reprezintă în mod necesar sursa orgoliului, aşa cum absenţa gloriei nu constituie o garanţie pentru smerenie. Este important să subliniem acest aspect, pentru că fiecare dintre noi a avut momentele lui de plenitudine, de armonie, trăite cu toată fiinţa, care se învecinează cu gloria, dar nu au nimic de-a face cu orgoliul. Aceste „momente de graţie" reprezintă puncte de reper în viaţa noastră şi devin orgolioase numai dacă o voce ne şopteşte la ureche că suntem pe punctul de a trăi ceva ieşit din comun, accesibil nu multor oameni. Această fracţiune de secundă, în care începem să ne comparăm cu ceilalţi, când începem să ne simţim superiori sau inferiori (întrucât această comparaţie poate fi şi în defavoarea noastră), anunţă instalarea orgoliului în psihicul nostru.

Numai că, îmi veţi atrage, probabil, atenţia, există o mulţime de motive care mă pot determina să mă subestimez sau să mă supraestimez. Aveţi dreptate. Vă promit că vom analiza în detaliu acest aspect, deoarece orgoliul reprezintă cea dintâi şi cea din urmă capcană în calea unei existenţe care încearcă să se elibereze de constrângerile sale pentru a atinge adevărata fericire.

Ca să n-o mai lungim, amintiţi-vă că, atunci când ne aflăm într-un moment de graţie, nu suntem stăpâniţi de orgoliu. Atunci când avem un orgasm, nu suntem tentaţi să spunem că trăim un moment special, pe care ceilalţi nu l-au trăit niciodată. în caz contrar, ar trebui să vă gândiţi serios la un psihoterapeut. Lăsând gluma la o parte, atunci când încercăm un moment de fericire, ne lăsăm purtaţi de această fericire. Un asemenea moment ne deschide, ne uneşte cu universul şi cu ceilalţi. Nu ne răpeşte simţul omenescului, aşa cum face orgoliul.

în ceea ce mă priveşte, am avut confirmarea acestei distincţii atunci când l-am auzit pe exploratorul Bernard Voyer povestind despre victoria sa asupra Everestului. Am observat cu uimire că discursul său nu deborda de trufie şi aere de superioritate. Mi s-a părut mai curând că e marcat de dragostea şi respectul pe care el le simţea pentru munte şi pentru ghizii săi. în timp ce vorbea despre aventurile lui, Bernard Voyer nu căuta admiraţia celorlalţi, ci voia mai degrabă să-i inspire. Esenţa mărturiei lui nu rezida în faptul de a se fi distins printr-o realizare personală, ci, mai curând, în faptul de a se fi depăşit pe sine însuşi, pentru a cunoaşte asemenea momente de exaltare şi de comuniune cu natura, momente care te schimbă ca om şi nu te lasă să uiţi de unde ai venit. Am avut impresia că-l aud spunând, asemenea lui Sir Edmund Hillary, primul cuceritor al acestui vârf: „Nu eu am cucerit Everestul, el m-a lăsat să trec!"

Ştiţi ce înseamnă gloria ?

Chiar dacă nu am urcat decât câteva trepte pe scara vieţii, fiecare dintre noi a trăit, la nivelul său, momentele sale de glorie şi de exaltare. Aşa cum v-am obişnuit deja, vă propun, la începutul acestui joc, o scurtă interiorizare, care va aborda tema gloriei şi a absenţei acesteia.

Vă invit, din nou, să deveniţi conştient de propria voastră prezenţă. Observaţi-vă gândurile, sentimentele, senzaţiile, acceptând fără să supuneţi judecăţii tot ceea ce se află în dumneavoastră, indiferent dacă este vorba despre ceva plăcut ori neplăcut. Observaţi, pur şi simplu, fără să vă încrâncenaţi. încet, încet, deveniţi conştient de respiraţia voastră şi lăsaţi-vă o clipă legănaţi de această mişcare ritmică.

Când credeţi că sunteţi pregătit, lăsaţi să iasă la suprafaţă amintirea unui moment de fericire. Acceptaţi ceea ce inconştientul vă oferă spontan, fără să insistaţi asupra naturii sau a simplităţii faptului care vă este propus de interiorul vostru. Retrăiţi acest moment ca şi cum s-a întâmpla acum, atât cât este posibil. Amintiţi-vă că nu este vorba decât despre un joc. Dacă nu apare nimic, aveţi răbdare sau treceţi, pur şi simplu, la cea de-a doua etapă a exerciţiului, fără să vă judecaţi prea aspru şi fără să vă denigraţi în sinea voastră.

în cea de-a doua etapă, lăsaţi să iasă la suprafaţă amintirea unui moment mai puţin glorios, în care v-a fost ruşine - de gândurile sau de faptele voastre. încă o dată, acceptaţi totul fără să vă judecaţi. Când veţi fi treminat exerciţiul, recapitulaţi în minte ceea ce aţi văzut sau consemnaţi pe o foaie de hârtie, dacă simţiţi nevoia.

în timpul exerciţiilor de acest fel, este important să lăsaţi evocările să-şi facă intrarea spontan şi să-şi urmeze cursul firesc. Altfel spus, trebuie să-i oferim autonomie psihicului nostru, pentru că dispunem de mecanisme autovindecătoare, care ne atrag atenţia automat asupra a ceea ce se cuvine să preţuim în primul rând, de îndată ce structurile noastre mintale sunt relaxate. Aceasta ne permite în egală măsură să fim surprinşi, să înţelegem că psihicul nostru îşi aminteşte absolut orice. Ar fi ca şi cum am arunca firul de la undiţă în apă, iar cuvântul inductor, cuvântul „fericire" în acest caz, ar juca rolul de cârlig.

în ceea ce mă priveşte, atunci când vine vorba despre momentele mai puţin glorioase, îmi amintesc adesea de o scenă, în aparenţă banală. Eram în clasa a patra a şcolii elementare, îndrăgostit lulea de învăţătoarea mea, doamna Perron. Voia să ne vorbească despre sistemul solar. Eu mă oferisem să aduc de acasă un glob pământesc. Vine şi ora mult aşteptată. Doamna Perron alege câţiva elevi care să întruchipeze planetele. Pe măsură ce timpul trecea, îmi dădeam seama că nu mă voi număra printre cei aleşi. Aşadar, am făcut o criză de furie în mijlocul clasei, pretinzând să fiu desemnat pentru a reprezenta Soarele, de vreme ce eu adusesem de acasă globul pământesc. De fiecare dată mi-e ruşine de această răbufnire spontană de orgoliu şi mă întreb de câte ori am reacţionat la fel de-a lungul vieţii, solicitând o poziţie de frunte, drept răsplată pentru contribuţia mea consistentă la un proiect.

Ceea ce tocmai aţi retrăit vă va ghida în capitolul de faţă, în care vom explora căile ascunse ale orgoliului, factor determinat pentru ataşamentul nostru faţă de ceea ce ni se întâmplă pozitiv sau negativ. în acest scop, îl vom aborda pe Osiris din perspectiva acestui sentiment.

Osiris în glorie

înainte de a relua legenda, mult mai detaliat de această dată, trebuie să fac câteva precizări. Egiptenii nu ne-au lăsat moştenire povestea construită în jurul celei mai importante legende a lor. Prima versiune completă pe care am avut-o la dispoziţie datează cu aproximaţie din secolul I d.Hr. şi aparţine autorului grec Plutarh. în al său Tratat despre Isis şi Osiris, istoricul grec ne relatează principalele aventuri ale mitului, confirmate ulterior de descifrarea hieroglifelor.

Şi totuşi, de-a lungul timpului, mai mulţi scriitori au încercat să nuanţeze textul lui Plutarh, dând consistenţă personajelor sale schematice şi imaginându-şi care ar fi putut fi mobilul acţiunilor lor. Ne vom întâlni cu o parte dintre ei pe parcursul cărţii de faţă. Autorul american Norman Mailer este primul care a încercat un asemenea demers. într-o carte intitulată Noaptea vremurilor, el reia în manieră proprie firul evenimentelor şi îşi imaginează, de exemplu, că gelozia lui Seth nu are la origine numai dorinţa lui de putere - singurul mobil invocat de Plutarh -, ci şi orgoliul orb al lui Osiris.

Chiar dacă, în esenţă, am respectat varianta legendei transmise de Plutarh, am considerat interesant să mă abat uneori, dând curs sugestiilor unor autori precum Mailer, în special în legătură cu orgoliul lui Osiris. De fapt, din punct de vedere psihologic, această abordare lămureşte în chip convingător transformarea la care este supus zeul, odată intrat pe mâinile fiului său cel mai mic.

Nu trebuie să uităm că Seth este, la rândul său, un zeu, iar acţiunile sale sunt perfecte în sine. Aşa cum am afirmat mai sus, fiecare dintre personajele în cauză are câte ceva din toate celelalte. Seth, de exemplu, reprezintă forţa autodistructivă a lui Osiris, însă o forţă care slujeşte demersului creator al zeului. Dacă acesta din urmă devine victima forţei distructive, care zace în el, asta se întâmplă pentru că Osiris s-a închis în sine, deoarece a devenit el însuşi orgolios.

Altfel spus, Seth nu ar fi devenit activ, dacă nu ar fi existat iluzia distrugerii, dacă nu ar fi fost nimic de schimbat.

Naşterea zeilor

Osiris a venit pe lume în prima zi şi, chiar în momentul naşterii sale, o voce a vestit că s-a născut stăpânul tuturor lucrurilor. Egiptenii îl asociau cu revărsările anuale ale Nilului şi cu renaşterea naturii. în cea de-a doua zi s-a născut fratele Horus. în a treia zi, a văzut lumina zilei Seth, înainte de termen şi nu pe calea firească, ci ţâşnind din şoldul mamei sale. Seth corespunde deşertului uscat, arzător şi arid. Acoperită de rouă, Isis a venit pe lume în cea de-a patra zi, în mijlocul mlaştinei. Ea reprezintă pământul fertil şi vegetaţia luxuriantă a Egiptului, în cele din urmă, în cea de-a cincea zi, a apărut Neftys, care a primit numaidecât numele Victoria sau Venus, atât era de frumoasă.

Toţi erau copiii lui Nut, zeiţa Cerului. Trebuie să mai spunem că Osiris şi fratele Horus erau deopotrivă fiii Soarelui (Ra), zeul Cunoaşterii, că Isis era fiica astrului nopţii (Thot), zeul Medicinei, şi că Seth şi Neftys erau vlăstarele Pământului (Geb).

Legenda mai spune că Osiris a fost nu doar cel dintâi, dar şi cel mai mare rege al Egiptului. De îndată ce a urcat pe tron, el i-a scos pe egipteni din sărăcia şi din sălbăticia în care trăiseră până atunci. Le-a desluşit tainele agriculturii, le-a făcut legi şi i-a învăţat să-i cinstească pe zei. Mai apoi, străbătând pământul în lung şi-n lat, a orânduit obiceiurile popoarelor. A fost nevoit de prea puţine ori să recurgă la forţa armelor; îşi apropia oamenii prin persuasiune, prin farmecul vorbelor şi al muzicii .

A fost atât de adorat, pe la curţile regilor, încât, atunci când s-a întors în Egipt, devenise mult prea conştient de propria frumuseţe şi de farmecul său. în schimb, frumoasa Neftys, soţia lui Seth, era nefericită. Suferea din pricina temperamentului vulcanic al soţului ei, care îi mistuia măruntaiele. Isis, sora ei, se bucura, pe de altă parte, de favorururile lui Osiris, al cărui trup era proaspăt, asemenea umbrei răcoroase a unei oaze în deşert. Aşa se face că Neftys l-a înşelat pe Seth cu Osiris, iar gestul ei a provocat ura de moarte a soţului ei.

Aşadar, despre marele suveran Osiris, bărbatul lui Isis, se spune că a cucerit lumea cunoscută, cu duhul blândeţii. Acest lucru i-a atras nenumărate cuvinte de laude, iar Osiris, flatat, a sfârşit prin a pleca urechea la bârfele din popor. Oare nu este adevărat că orgoliul sau ruşinea, contrapartea negativă a acestuia, se manifestă, în general, în funcţie de părerea celorlalţi despre noi şi că judecata celorlalţi ne influenţează în ceea ce facem? De altfel, în cea mai mare parte a timpului, interiorizăm atât de mult această opinie exterioară, care ne valorizează sau ne devalorizează, încît nu mai conştientizăm faptul că ea provine, de fapt, de la părinţii, de la şefii sau de la prietenii noştri. Această opinie acţionează, aşadar, în inconştientul nostru şi este cu atât mai activă.

Osiris ajunge chiar să se culce cu sora soţiei sale, frumoasa Neftys, ea însăşi soţia fratelui său, Seth. Am putea spune că Osiris, crezându-se invincibil, face abuz de propria putere. Este recunoscut de popor drept atât de bun şi de

generos, încât sfârşeşte prin a crede şi el în propria bunătate şi generozitate. în loc să slujească forţa civilizatoare, în calitate de reprezentant al ei, ajunge să creadă că el însuşi este această forţă, plecând urechea la spusele supuşilor săi.

Osiris nu mai slujeşte gloria, ci este sclavul propriei glorii. El nu mai priveşte bunătatea şi frumuseţea drept izvor al acţiunilor sale, ci se consideră pe sine drept izvor al frumuseţii, al farmecului şi al generozităţii. în psihologie, atunci când broasca aspiră să fie mai mare decât boul, vorbim despre un fenomen de inflaţie psihică. Prin urmare, cu aşa ceva avem de-a face în acest context, iar această inflaţie va pecetlui destinul lui Osiris. într-adevăr, Osiris, principalul exponent al luminii, reprezentantul însuşi al zeului soare, Ra, în rândul oamenilor, ajunge să creadă că, fără revărsările sale anuale, nu ar mai exista nici lumină, nici grâne.

Dintr-odată se consideră indispensabil, de neînlocuit, diferit şi mai bun decât ceilalţi. Aceeaşi temă o regăsim în Biblie: Lucifer, purtătorul luminii, se vrea a fi lumina însăşi. Aceasta îl va costa excluderea din rândul îngerilor şi al arhanghelilor şi aruncarea în Infern, unde nu va mai putea vedea chipul lui Dumnezeu.

Asemenea lui Lucifer, Osiris devine prizonierul rolului care i-a fost încredinţat, încarcerându-se în funcţia pe care o are de îndeplinit. Ajunge asemenea unui actor care nu mai este în stare să-şi lepede costumaţia de scenă. Rămâne sechestrat în propriul personaj, un personaj, de altminteri, condiţionat de părerea celorlalţi despre persoana sa. El, a cărui individualitate era în slujba mişcării universale, el, cel care răspundea perfect armonios elanului vital, a ajuns să creadă că reprezintă originea tuturor acestor lucruri. Nu mai simte că aparţine universului, ci, dintr-odată, universul îi aparţine.

Am insistat asupra acestui aspect pentru că, deşi nu conştientizăm întotdeauna această trecere subtilă de la gloria deplină la fenomenul de închidere în sine, aici se află, de fapt, sursa ipostazei de victimă, care ne afectează pe noi toţi. Nu avem amintiri din această perioadă de glorie. Ele aparţin epocii pre-verbale, în care, din postura de fetuşi în pântecele matern, am trăit într-o simbioză paradisiacă. Trebuie să spunem însă că lucrurile nu au stat la fel pentru toată lumea. Ultimele cercetări în domeniul neuropsihiatriei au relevat că un copil din trei nu a cunoscut această stare paradisiacă, din diferite motive, deoarece a fost conceput într-un pântece prea stresat ori pentru că a apărut într-o familie care nu ştia ce înseamnă dragostea .

Prin urmare, cei mai mulţi dintre noi au trecut prin copilării mai mult sau mai puţin normale, cu suişuri şi coborâşuri. Din păcate, sau poate că ar trebui să spunem din nefericire, concluzia este că tindem să ne identificăm, în cea mai mare parte a timpului, la fel de mult cu experienţele devalorizante cât şi cu cele pozitive. într-adevăr, cei mai mulţi dintre noi începem să devenim conştienţi de noi înşine sub impulsul suferinţei, când suntem deja contractaţi, închişi, defensivi, la mii de kilometri depărtare de glorie. Aşa cum suntem perfect

capabili să trăim experienţa unei glorii exterioare, care nu are însă forţa de a ne hrăni până la îndestulare!

Nu avem încotro şi ne identificăm cu copilăria noastră, fericită sau nefericită, doar din cauză că această identificare ne conferă sentimentul că existăm, că avem o identitate, şi ne oferă, într-o oarecare măsură, un punct de pornire. Şi apoi, pentru că nu putem face altminteri. Ceva din noi are nevoie să devină o persoană, construindu-şi o identitate şi elaborându-şi o personalitate.

Să luăm exemplul unui fruct. Coaja reprezintă personalitatea acestui fruct. în egală măsură, ea reprezintă starea interioară şi protejează interiorul de loviturile venite din exterior. Şi totuşi, cine s-ar gândi vreodată că învelişul reprezintă fructul în întregime? Dar chiar şi atunci când coaja este foarte solidă, putem desface fructul pentru a descoperi miezul acestuia.

Exteriorul nu reprezintă decât expresia a ceea ce se întâmplă în profunzime. Coaja fructului depune mărturie pentru sănătatea lui internă, dar nu constituie esenţa fructului. La prima vedere, fructul primeşte lovituri din exterior, care îşi lasă amprenta asupra lui, însă este suficient să înlăturăm coaja sau o mică parte din fruct pentru a elimina răul şi pentru a conserva restul. Numai atunci când fructul este putred în interior, nu se mai poate face nimic.

Personalitatea omenească este rezultatul unui compromis între lumea interioară şi cea exterioară. Ne conferă o aparenţă cu care ne identificăm, numai că trebuie să recunoaştem că nu există nimic foarte personal în ceea ce numim identitate sau personalitate. Ea este compusă dintr-un ansamblu de reacţii condiţionate, care nu reflectă decât o parte din ceea ce suntem cu adevărat. Aceste reacţii reprezintă felul în care am trăit şi am reacţionat în trecut şi justifică de cele mai multe ori felul în care reacţionăm în prezent.

La rândul său, Jung a propus termenul de „Persona", împrumutat din limba latină, pentru a vorbi despre puntea pe care o ridicăm între noi şi lumea exterioară. El face referire la masca pe care actorul din antichitate o purta pe scenă pentru a face ca vocea sa să răsune (personare).
Jung arăta că un profesor care ajunge să se identifice cu ştiinţa sa şi îşi asumă acest rol public fără să se mai poată detaşa, dând lecţii chiar şi acasă, devine astfel prizonierul propriei Persona, al propriei măşti. O mască ce îi conferă, aşadar, valoare, dar care se poate transforma la fel de bine într-o închisoare. în ceea ce mă priveşte, folosesc termenul „personalitate" cu aceeaşi semnificaţie, numai că extind acest concept pentru a include aici tot ceea ce credem despre noi înşine.

Iată câteva exemple, în care voi insista asupra mecanismului psihologic al formării personalităţii, coaja fructului, epiderma unui individ.

Henri, băiatul mamei

Singur la părinţi, Henri este un exemplu tipic pentru ceea ce numim băiatul mamei. îşi duce existenţa sub privirile admirative ale mamei, pentru care este nici mai mult, nici mai puţin decât un copil divin. Trăiesc împreună într-un fel de mariaj simbolic, cu atât mai mult cu cât mama trebuie să suporte absenţa soţului

ei, care are de întreţinut o amantă. Henri devine încet, încet „bărbatul în casă", soţul de rezervă pentru mama sa. Iar asta în ciuda faptului că mama stă în capul mesei atunci când tatăl nu este prezent. Copilul trăieşte sub semnul unei glorii construite pe această stare de fapt şi nu pretinde nimic mai mult. în mintea lui, încearcă să ghicească ce anume ar mulţumi-o pe mama sa. îşi asumă sarcini care o ajută să zâmbească şi îşi oferă serviciile ori de câte ori acest lucru este posibil.

încet, încet, se prinde în joc. Sfârşeşte prin a-şi dispreţui tatăl care i-a provocat atâta suferinţă mamei, mai ales de când aceasta din urmă şi-a transformat fiul în confident pentru problemele ei conjugale. Henri îşi imaginează că numai în acest fel poţi intra în graţiile femeilor: este de ajuns să le asculţi şi să te pui la dispoziţia lor. Dacă eşti bun şi blând, le vei câştiga toată bunăvoinţa. Numai că există un preţ de plătit: pentru a păstra beneficiul câştigat al acestei bunăvoinţe, trebuie să refulezi orice umbră de furie sau de revoltă şi, uneori, chiar să-ţi negi propria personalitate, astfel încât celălalt să poată exista. în copilărie, Henri nu a învăţat să iubească, ci doar să se lase iubit şi să renunţe la sine.

Mai târziu, el se căsătoreşte, iar scenariul continuă. Până în momentul în care apare un copil. Bucuria de a deveni tată se împleteşte însă cu un sentiment amar: nu mai este în centrul atenţiei soţiei sale. Trebuie să-şi împartă disponibilitatea, iar acest lucru devine în scurt timp greu de suportat. Fostul rege în miniatură trebuie să lupte, pe nepusă masă, cu o gelozie foarte puternică. Este în pericol să-şi piardă regatul: privirea unei femei îndreptată exclusiv asupra lui. Nu mai are niciun sprijin, îşi pierde echilibrul. încearcă să controleze situaţia, protestează din ce în ce mai vehement, ridicând vocea şi pierzându-se în scuze, a doua zi.

Pentru a-şi recuceri poziţia centrală şi a recâştiga privirile admirative ale unei mame de rezervă, îşi ia o amantă, reproducând modelul tatălui său. Situaţia evoluează rapid spre o separare amară a celor doi soţi, prea puţin conştienţi de drama care va urma.

Henri cade într-o depresie puternică, din care nimic nu pare să-l poată scoate. Se agaţă de custodia copilului său, dar soţia îi neagă acest drept în justiţie, sugerând că este un tată neglijent. Decăderea lui Henri continuă, până când acesta găseşte forţa de a reacţiona. îşi angajează un avocat, pentru a-şi susţine drepturile şi, treptat, îşi schimbă perspectiva asupra propriei persoane. Odată cu trecerea timpului, sfârşeşte prin a cîştiga o stimă de sine care nu are nimic de-a face cu părerea celorlalţi, ci se întemeiază pe exersarea propriilor calităţi.

Ce s-a întâmplat, de fapt? Henri devenise prizonierul rolului său de băiat bun şi era convins că acesta era paşaportul care îi garanta accesul spre inima oricărei femei. Absenţa tatălui l-a împiedicat să se formeze. Nu a învăţat să negocieze cu realitatea frustrării. Nimic nu a limitat incestul platonic, în care Henri trăia cu mama sa. El nu a apucat să-şi desăvârşească, deci, construcţia interioară înainte de a părăsi căminul părintesc. Cât a fost tânăr, nu a învăţat să

negocieze cu sentimentele de depresie, care-l asaltează în mod obişnuit pe copilul căruia i s-a refuzat ceva sau pe care părinţii l-au îndepărtat la un moment dat, pentru a se bucura de câteva clipe de intimitate. Prin urmare, atunci când s-a pus problema, n-a ştiut să negocieze cu lipsa de atenţie din partea soţiei sale. Echilibrul său narcisist, cu alte cuvinte stima de sine, se alimenta din această privire îndreptată asupra lui. în momentul în care această privire şi-a schimbat direcţia, Henri s-a prăbuşit, dând la iveală fragilitatea mascată atât de bine de încrederea lui nemăsurată în propriile forţe.

într-o anumită măsură, am putea spune că Henri avea nevoie de o lovitură brutală din partea vieţii, care să-i pună în sub semnul întrebării imaginea de băiat serviabil. Şi ce poate fi mai rău decât să fii târât în justiţie sub acuzaţia de neglijenţă? O lovitură grea, într-adevăr. Şi totuşi, în acest fel, Henri a avut ocazia să descopere despre sine că era mai mult decât un băiat mereu cu zâmbetul pe buze. Calităţi nebănuite aşteptau să fie puse în valoare.

Nu puţini sunt cei care, asemenea lui Henri, învaţă din experienţa umilitoare a unui divorţ că nu sunt singuri pe lume şi devin conştienţi de prezenţa celorlalţi. Aici intervine Seth, deschizând o breşă, într-o lume închisă în sine. Vă propun să mai zăbovim puţin în domeniul construirii propriei identităţi, pentru a descoperi, de data aceasta prin povestea Elenei, că personalitatea noastră îşi are originea în orientarea spre acţiunile limitative.

Elena, copilul neglijat

Elena este mezina unei familii cu cinci copii. Mai scundă decât fraţii şi surorile ei, suferă de un uşor complex de inferioritate. Din punct de vedere psihologic, nu se consideră „la înălţime", iar acest lucru îi este amintit de fiecare dată de câte un membru al familiei. Reprimându-şi o gamă întreagă de afecte, de la frustrare la furie, Elena începe să ia proporţii, pentru a-şi camufla sentimentele şi a se proteja de restul lumii. Se transformă într-o fată grăsuţă.

Asta nu schimbă însă deloc situaţia. Devine ţinta glumelor şi a umilinţelor din partea fraţilor ei şi, pentru a supravieţui în acest mediu, pe care îl consideră ostil, trebuie să-şi ascundă durerea. Elena continuă să zâmbească şi să fie amabilă, încercând să smulgă un semn de afecţiune de la mama ei, pe care o percepe dominatoare şi distantă.

Elena iese din copilărie cu un nivel al stimei de sine foarte scăzut: nu-i place de ea însăşi, nu are încredere în sine şi nu îndrăzneşte să-şi pună în evidenţă calităţile, de teamă să nu-i fie descoperite defectele. Pe scurt, crede cu toată convingerea că e răţuşca cea urâtă.

Cu totul inconştientă de viaţa care se ascunde în ea, speră să-şi găsească consolarea în dragoste, se gândeşte că ar putea să vadă în privirea bărbatului îndrăgostit de ea toată atenţia şi respectul necesare pentru a schimba cursul acestui destin potrivnic. Nicio şansă, întrucât devine victima bărbaţilor care profită de amabilitatea ei pentru a o domina sau a o abuza afectiv. La fiecare despărţire importantă, trăieşte sentimente puternice de nedreptate şi

devalorizare. Se revoltă, dar, abia auzită, o voce din interior îi spune că merită tot ce i se întâmplă şi că nu va avea parte niciodată de altceva.

Până într-o zi, în care îşi întrevede forţa inconştientă: rănile din copilărie o fac să caute cu ardoare un partener capabil să descopere cine este ea cu adevărat şi să o pună în valoare. Iată de ce se îndrăgosteşte de primul bărbat care îi acordă puţină atenţie. Iubiţii ei nu reuşesc însă să răspundă la această pretenţie inconştientă şi sfârşesc, invariabil, prin a o dezamăgi. Şi totuşi, Elena se agaţă de situaţiile în care nu se simte respectată, până când ajunge să nu mai valoreze nici cât o ceapă degerată în ochii celuilalt.

în cele din urmă, după câteva eşecuri, ea ajunge la următoarea concluzie: mereu în căutarea unui partener care să o pună în valoare, compensând astfel o copilărie marcată de umilinţe, Elena s-a convins că nu valorează nimic, că, dintr-o relaţie în alta, dintr-o despărţire în alta, nu face decât să-şi întărească părerea negativă despre sine. Faptul că se place atât de puţin o face să se arunce în braţele primului venit şi să-şi piardă independenţa afectivă, acceptând situaţii înjositoare, doar din teama de a nu pierde şi puţina afecţiune de care are parte.

Ea nu face decât să retrăiască o copilărie pe parcursul căreia şi-a reprimat sentimentele de furie, ca să nu piardă respectul pe care încă îl mai putea trezi în ochii al or săi. Altfel spus, Elena este vehiculul unei contradicţii profunde: pe de o parte, caută cu disperare dragostea, iar pe de altă parte, este convinsă că nu o merită.

Eroina noastră se trădează însă pe sine, câtă vreme alimentează această imagine negativă, pe care şi-a construit-o de-a lungul timpului. îşi provoacă singură ceea ce le reproşează mamei şi fraţilor ei că i-au făcut ani la rând, minimizându-i faptele, devalorizând-o. Arborează aerul de fetiţă neajutorată, în speranţa că ceilalţi o vor iubi mai mult. încearcă să treacă neobservată şi îşi neglijează propriile nevoi, pentru a le face pe plac partenerilor de viaţă, dar aceştia din urmă sfârşesc prin a o respinge, deoarece ea însăşi se respectă atât de puţin. Nu o apreciază, pentru că ea însăşi nu face acest lucru.

Pretenţiile personajului

Tocmai am schiţat - în linii mari, de bună seamă - două profiluri psihologice, care corespund felului de a fi în lume al Elenei şi al lui Henri. Aş vrea să arăt în continuare ce putem înţelege, în general, prin termenul „personalitate". Această însuşire e alcătuită dintr-un ansamblu de reacţii condiţionate de durerile şi bucuriile trecutului, privite prin ochii unui copil închis în universul său limitat.

O asemenea viziune asupra personalităţii nu vă este, cu siguranţă, prea familiară, dar pe măsură ce veţi opera cu definiţia în cauză veţi observa că e foarte practică. Personalitatea nu este uşor de descris, pentru că, de cele mai multe ori, ne identificăm complet cu rănile din trecut şi cu nevoile pe care acestea le declanşează. Numai pentru moment însă, deoarece vom reveni în detaliu asupra acestor aspecte, ca să înţelegem că personalitatea reprezintă un mecanism ce determină persoana în cauză să repete la nesfârşit aceleaşi

comportamente, în situaţii asemănătoare. Altfel spus, suntem prizonierii tiparelor de acţiune şi de gândire despre noi înşine şi despre ceilalţi.

La baza acestor programări inconştiente vom descoperi interpretări de natură să constrângă, pe care le putem numi fără rezerve „convingeri". Dacă, asemenea Elenei, reuşim să le scoatem la lumină, avem şanse reale să ieşim din capcanele acestui mecanism sau să ne eliberăm suficient de mult, încât să nu-i mai cădem victime.

Aşa cum am sugerat mai sus, aceste interpretări limitative reprezintă, de fapt, concluziile greşite la care ajunge un copil, în urma anumitor experienţe. Astfel, în ceea ce o priveşte pe Elena, copil fiind, ea a ajuns, pe căi proprii sau ajutată de ceilalţi, la concluzia că este urâtă, că nu se ridică la înălţimea aşteptărilor celorlalţi şi că nu merită să fie iubită. Prin urmare, nu avea decât să joace în continuare rolul secundar, dacă voia să fie totuşi băgată în seamă. Henri, de cealaltă parte, a ajuns la concluzia că este frumos, amabil, drăguţ şi pe deplin demn de dragostea celorlalţi. El crede că, dacă face pe cavalerul, va obţine întotdeauna atenţia iubitei sale. în imaginaţia lui Henri, lumea e deja la picioarele lui, iar faptul că lucrurile îi scapă uneori îl debusolează complet.

Dintre toate aspectele despre care am vorbit până acum, încrederea deplină într-o imagine subdimensionată despre sine o apropie pe Elena de Osiris. Aşa cum credinţa într-o imagine supradimensionată despre sine îl apropie pe Henri de zeul suveran. Henri crede în gloria sa, în vreme ce Elena crede în lipsa ei de glorie. Henri crede în măreţia sa absolută de băiat bun, iar Elena crede în lipsa de măreţie a imaginii ei de fiică neglijată. Iată paralela: oamenii îl adoră pe Henri, iar asta devine capcana asa; familia o respinge pe Elena, iar asta devine piatra ei de încercare; Henri crede că este demn de o iubire necondiţionată, iar asta îl duce la pierzanie. în toate cele trei situaţii este vorba despre închiderea într-o viziune limitată asupra propriei persoane, despre credinţa în acest ansamblu de programări numit personalitate. Şi, în toate cele trei situaţii, este vorba despre acelaşi destin: eroul e dezmembrat, pentru ca această convingere să-şi piardă forţa.

Dintr-un anumit punct de vedere, încrederea în personajul pe care îl jucăm nu este decât o prejudecată, iar această prejudecată născută din orgoliu ne blochează deschiderea spre lume. în ciuda limitărilor evidente, acest personaj ne conferă siguranţă, pentru că are un trecut. Ne oferă o identitate: „Am fost bătut", strigă cineva. „Asta nu-i nimic, eu am fost abuzat sexual", răspunde altcineva. Un al treilea personaj implicat în discuţie se laudă că nu a trăit nimic asemănător, ba dimpotrivă, a avut parte de nişte părinţi iubitori şi de o copilărie ca în basme, de care nu poate decât să fie mândru!

Poate părea ridicol, la prima vedere, faptul că un copil bătut, de exemplu, poate oferi terenul potrivit pentru manifestarea orgoliului. Şi totuşi, lucrurile stau chiar aşa. Acest trecut ne oferă siguranţa unei identităţi psihologice. „Ştiu cine sunt. Sunt un copil bătut! Am ceva special, care mă deosebeşte de cei care nu au trecut prin asta." Nu sunteţi obligat să acceptaţi grosso modo această

viziune asupra lucrurilor. E nevoie de timp, pentru a vă familiariza cu acest mod de a privi lumea. în ceea ce mă priveşte, sunt convins că ea lămureşte într-o oarecare măsură dificultăţile cu care ne confruntăm de-a lungul vieţii. în felul acesta, devenim cu toţii actori pe scena vieţii, interpretându-ne rolul cât mai bine cu putinţă. Paranoici, obsesivi, anxioşi, narcisişti, dependenţi sau nefericiţi, toţi vom înfrunta evenimentele plăcute sau neplăcute din viaţa noastră, de natură să ne bulverseze într-atât, încât vom pune sub semnul întrebării propria identitate, altfel spus vom pune sub semnul întrebării ceea ce credem despre noi înşine.

Ce înseamnă să te iei în serios

Dacă ar trebui să traducem în termeni comuni această pretenţie despre care discutăm, putem spune, pur şi simplu, că ne luăm puţin prea în serios şi, în consecinţă, tratăm cu superficialitate forţa vitală, care ne animă. Ne luăm prea în serios, în sensul că socotim indestructibilă istoria vieţii noastre sau cel puţin ceea cunoaştem din această istorie, pentru că, în cea mai mare parte, ea ne rămâne străină. Refuzăm să o punem sub semnul întrebării, deoarece suntem strâns legaţi de această istorie. Convingerile noastre ţin ferecată temniţa personalităţii, iar noi nu găsim cheia pentru a o deschide. Şi totuşi, pentru ca personalitatea să fie înţeleasă, relativizată şi, eventual, depăşită, este nevoie ca această temniţă să fie deschisă.

Obstacolul pe care îl avem de depăşit aici nu îl reprezintă istoria noastră, pentru că trecutul nu poate fi schimbat. Ceea ce a fost, s-a dus. Felul în care ne raportăm la trecutul nostru trebuie pus în discuţie. Trebuie să ne întrebăm cum interpretăm evenimentele trecutului, cum ne-am făurit o identitate pornind de la aceste evenimente şi cum privim fenomenul în ansamblu. Dacă ne susţinem importanţa, reafirmând la nesfârşit că suntem victimele istoriei noastre personale, ne luăm prea în serios. Visăm la un cavaler pe cal alb, care să vină să ne salveze, ca prin miracol. Sperăm la poveşti de iubire, care să ne salveze de noi înşine. Totul e în zadar însă, deoarece nimeni nu are cu adevărat timp să se ocupe de problemele noastre.

Paradoxal, am putea spune că ne dorim ca importanţa noastră să fie recunoscută de ceilalţi fără ca noi înşine să ne considerăm însemnaţi. Pentru a ieşi din această stare de fascinaţie faţă de propria persoană, trebuie să ne luăm cu adevărat în serios, cu alte cuvinte, trebuie să acordăm mai multă importanţă situaţiei în care ne aflăm, ca să constatăm că suntem, pur şi simplu, încarceraţi, că suntem în mare măsură responsabili de ceea ce ni se întâmplă şi că nu vom reuşi să ne salvăm dacă nu încercăm să aflăm ce anume ne ţine prizonieri. Un asemenea demers constituie, în general, obiectul terapiei psihice.

Or, tocmai despre persoanele care apelează la terapie se spune că sunt egocentrice şi că se iau prea în serios. Este adevărat că psihoterapia reprezintă un moment de tranziţie, pe parcursul căruia ne acordăm mai multă importanţă, dar acest demers are drept scop de a ne elibera de aşteptările naive şi de a ne determina să ne ne asumăm propriul destin. Obiectivul principal este să ne ajute să ieşim din capcana inconştientă a orgoliului, astfel încât să ne acordăm nouă

înşine atenţia meritată şi să plecăm urechea la toate vocile care încearcă să se facă auzite în noi şi în jurul nostru.

Repetiţia este mama învăţăturii

Facem paradă de propria importanţă! Astfel, drama noastră este confirmată. Astfel, drama noastră este pusă în scenă. Astfel, rolurile sunt împărţite. Dacă am fi pesimişti, am spune, alături de Freud, că, deşi devenim conştienţi, nu putem să ne schimbăm cu adevărat personalitatea, pentru că suntem antrenaţi într-un joc al repetării sistematice a propriilor greşeli şi a propriilor comportamente, în conformitate cu ceea ce el a numit compulsie repetitivă.

O altă ipoteză, deopotrivă valabilă în psihologie, presupune să ne gândim că repetiţiile nu sunt decât tot atâtea ocazii de a înţelege ce anume nu merge, ca să putem să modificăm scenariul, în urma acestei conştientizări, şi ca să ne punem de acord cu mişcarea noastră fundamentală. îmi permit să insist puţin asupra acestei de-a doua ipoteze, pentru că ea deschide o posibilă cale de vindecare, în vreme ce cea dintâi ne condamnă la o repetiţie morbidă şi lipsită de speranţă.

Asta nu înseamnă că maniera de abordare freudiană nu se verifică din plin în viaţa de toate zilele. Dimpotrivă, am putea spune. Şi totuşi, dacă ne dorim ca aceste comportamente repetitive să servească la ceva, trebuie să le privim dintr-o perspectivă nouă şi să tragem învăţămintele de rigoare. Aşadar, calea deschisă de cea de-a doua ipoteză poate acţiona asemenea apelor revărsate ale Nilului, reprezentate de Osiris, permiţându-ne să întrevedem posibilitatea unei recolte. Există însă riscul de a afişa un optimism prea puternic, de natură să nege realitatea sumbră a repetiţiilor; dimpotrivă, este vorba despre a recunoaşte acţiunea părţilor distructive din noi înşine pentru a ne schimba atitudinea.

Dar ce anume determină aceste repetiţii? Este vorba despre aglomerările de sentimente, de comportamente, de nevoi, de convingeri şi de atitudini, despre care am mai discutat şi care, în psihologie, poartă numele de complexe. Or, complexele nu sunt nici pe departe lucruri moarte. Ele reprezintă forţe, valori, emoţii, ne condiţionează destinul fără să ne dea de ştire şi ne transformă în victime ale acestuia. Ca să folosim o metaforă, putem spune că aceste complexe atrag ca un magnet situaţii care seamănă cu cele din copilărie, împrejurări care respectă acelaşi parcurs ca experienţele trăite deja. în concluzie, complexele inconştiente sunt răspunzătoare în cea mai mare măsură de dramele repetitive şi de experienţele recurente din viaţa noastră.

Dacă nu agreaţi ideea unei forţe care extrage din străfundul inconştientului vostru condiţiile care vă vor permite să descoperiţi ce programare vă pune piedici, gândiţi-vă atunci la complexele care vibrează în voi şi care vă pun în acord cu o anumită ordine a realităţii. E ca şi cum aţi călători pe o anumită lungime de undă, unde nu întâlniţi decât oameni care vă seamănă. Complexele vă fac să vedeţi şi să interpretaţi lumea într-un anumit fel, asemenea unor ochelari care colorează realitatea conform cu nuanţa lentilelor. Condiţionările din

copilărie colorează lentilele, ca să continuăm această metaforă, iar această culoare reprezintă personalitatea dumneavoastră.

Elena nu ştie că dorinţa ei puternică de afecţiune, întemeiată pe lipsa acută de iubire în perioada copilăriei şi pe convingerea că ea însăşi nu reprezintă mare lucru, colorează, de fapt, realitatea în negru şi atrage în direcţia ei oameni incapabili să o susţină. Aceşti oameni nu sunt defel abjecţi. întrucât au trăit în condiţii similare în propriul trecut, ei reacţionează prin reflexe de dominare, tocmai pentru a nu li se întâmpla nimic rău. Aceste mecanisme se situează la polul opus faţă de mecanismele de supunere, pe care le pune în mişcare Elena. Completându-se reciproc, aceşti oameni se atrag, pentru că au ceva să-şi arate unii altora.

în ceea ce-l priveşte pe Henri, el poartă ochelari cu lentile de culoare roz. Nu ştie că încrederea sa, întemeiată pe experienţa unei iubiri totale, îl lasă la bunul plac al primei frustrări pe care o va trăi. Aşadar, se simte atras de situaţii care îi permit să se simtă neputincios, neîncrezător şi respins, pentru simplul motiv că felul lui de a fi denotă un fals sentiment de siguranţă. Aparenta lui independenţă nu este decât un balon de săpun, care camuflează dependenţa de părerea celuilalt.

în definitiv, nu există oameni răi în istorie. Ci doar nişte fiinţe rănite, care îşi ignoră rănile. Fricţiunile şi ficţiunile care vor apărea între ele le vor aduce în situaţia de a repeta ceva din copilărie. Sunt conştient că acest lucru poate părea înspăimântător de complex sau înspăimântător de simplist, în funcţie de unghiul din care privim lucrurile. Şi totuşi, sub privirea atentă a terapeutului, vieţile noastre respectă acest tipar.

Freud a pus în evidenţă cel dintâi, în interpretarea pe care a dat-o legendei eline a lui Oedip, forţa repetiţiilor şi a atracţiilor inconştiente.

Pentru a fi evitată o profeţie care preconiza că va deveni amantul propriei mame şi ucigaşul propriului tată, Oedip este trimis în exil de tânăr. Câţiva ani mai târziu, el părăseşte patria de adopţie şi porneşte în căutarea propriilor origini. Pe drum, întâlneşte un bărbat. Se iscă o ceartă violentă. Oedip îl ucide pe bătrân, fără să ştie că acesta era tatăl său, regele Tebei. Odată ajuns în oraş, dezleagă enigma sfinxului şi o primeşte drept soţie pe regina Iocasta, mama sa. Astfel, fără să ştie, împlineşte profeţia.

Această tragedie i-a făcut pe istoricii Jean-Pierre Vernant şi Pierre Vidal-Naquet să declare: „Oedip este ambiguu. El reprezintă în sine o enigmă pe care nu o va dezlega decât dacă va descoperi contrariul a ceea ce credea că este ." Astfel, fiecare om asemenea lui Oedip, se dovedeşte a fi foarte diferit, ba chiar radical deosebit de ceea credea că este. Fiecare om reprezintă o enigmă pentru sine însuşi, o enigmă pe care o va dezlega treptat, în funcţie de capacitatea sa de a rezista revelaţiilor, mai cu seamă celor care se referă la partea sa întunecată. Deoarece aceasta din urmă îl va obliga să-şi reevalueze toate judecăţile de valoare asupra propriei persoane şi asupra lumii, până într-acolo, încât îl va arunca într-o incertitudine chinuitoare în ceea ce priveşte binele şi răul. Şi totuşi,

în inima acestei părţi întunecate, fiecare om poate găsi adevărata lumină ascunsă în el. Aşa cum, în templele egiptene, cele sfinte se găsesc în cele mai întunecate lăcaşuri. De parcă lumina n-ar putea fi descoperită decât în inima întunericului, iar acest întuneric ar reprezenta chiar dovada că exişti.

Tocmai atunci când credea că este mai limpede şi mai egală cu sine, fiinţa omenească află că, de fapt, trăieşte în incertitudine şi în haos. Fiecare fiinţă omenească se dovedeşte a fi un eşafodaj complex, numai bun de demolat, un nod bun de desfăcut, înainte de a regăsi simplitatea şi splendoarea elanului ei vital.

4

Ce mai aşteptăm ca să fim fericiţi?

Nu există râu care să se poată ascunde, pentru că râul rupe digul care îl protejează. (înţeleptul Merikare)

E bine ca oamenii să afle care este gustul gloriei

Dacă sunteţi francofon, aţi auzit, fără îndoială, de cântecul Ce mai aşteptăm ca să fim fericiţi? Iată primele versuri ale acestui celebru cântec: „Ce mai aşteptăm ca să sărbătorim? Păsările cântă, cerul e senin, ce mai aşteptăm ca să fim fericiţi?" Este vorba despre un cântec foarte vesel, care, în naivitatea lui, pune o întrebare extraordinară, pentru care vom încerca să găsim un răspuns în capitolul de faţă. înainte însă, vom face distincţia dintre fericirea stării de bine, impulsul nevoilor, sărbătoarea care durează o veşnicie şi cea care se sfârşeşte imediat ce a început.

Această întrebare aparent naivă face legătura cu capitolele anterioare, deoarece ne pune la dispoziţie un răspuns simplu, fără ocolişuri: nu putem fi fericiţi, pentru că suntem prea ocupaţi să ne punem în valoare personalitatea. Suntem obsedaţi să devenim cineva! Nu mai auzim cântecul păsărilor, iar cerul senin ne scapă privirii. Avem lucruri mult mai importante de făcut. Ne luăm atât de mult în serios, încât sărbătorile noastre sfârşesc prin a ţine tot de domeniul obligaţiilor sociale, asta când nu se încadrează chiar în sfera relaţiilor publice! Veţi fi, poate, surprins de această afirmaţie. La urma urmei, familia, şcoala, spoturile publicitare, totul ne îndeamnă să „devenim cineva". La ce bun să mai punem sub semnul întrebării împlinirea personală şi s-o introducem în categoria pretenţiilor?

Ei bine, ca să ne facem o idee, vom face un pas înapoi şi vom arunca o privire asupra situaţiei dinaintea furtunii, ca să zicem aşa, când Osiris se afla în plină glorie. Acest demers ne va lumina calea şi ne va arăta care este punctul de pornire precum şi punctul de sosire.

în realitate, lucrurile despre care vom vorbi mai jos ar putea marca la fel de bine sfârşitul volumului. Şi totuşi, de vreme ce folosim atât de frecvent termeni precum „elan vital", „elan universal" sau „elan creator", m-am gândit că ar fi bine să definim sensul acestor termeni şi să-i deosebim de noţiunea de „nevoie" pe care o vom întâlni pe parcursul capitolului de faţă, pentru că nevoile constituie o parte importantă din ceea ce ne condiţionează comportamentul. Chiar dacă vom

lăsa impresia că ne îndepărtăm de subiectul care ne interesează, nu o vom face decât ca să revenim mai apoi cu şi mai multă forţă.

Tema vieţii trăite pe culmile gloriei mi-a atras atenţia, pentru că am regăsit-o în foarte multe mituri care stau la baza marilor curente religioase. Religia hindusă, de exemplu, una dintre cele mai vechi din lume, numără destine foarte asemănătoare cu acela al lui Osiris. Tronul lui Arjuna, moştenitorul regal, a fost uzurpat de unchiul său, la fel cum regatul lui Horus a fost uzurpat de unchiul său, Seth. Arjuna strânge o armată de credincioşi, pentru a răzbuna nedreptatea care i s-a făcut dar, pe câmpul de bătălie, este cuprins de o disperare intensă, care îl împiedică să dea semnalul de luptă.

„La ce bun să mă lupt", îi mărturiseşte el conducătorului său de car, „dacă trebuie să-mi ucid unchii, mătuşile şi maeştrii spirituali, ca să-mi recuceresc tronul?" Zeul Krişna, care se ascunde, de fapt, sub chipul conducătorlui de car al lui Arjuna, Zeul Zorilor, îşi dezvăluie atunci identitatea şi îi spune acestuia din urmă: „E bine, pentru ca oamenii să afle care este gustul gloriei!" Acelaşi îndemn îl regăsim în religia creştină: duminica, la slujbă, credincioşii sunt invitaţi să i se alăture lui Iisus întru glorie.

Dar despre ce fel de glorie este vorba? Iată ipoteza mea: gloria invocată aici este gloria pe care o cunoaşte orice fiinţă care trăieşte în armonie cu elanul vital şi universal pe care îl poartă în sine şi care îi conferă energie. Nu trebuie confundată cu orgoliul, pentru că este exact opusul lui. Iată de ce am ţinut atât de mult să deosebesc în capitolul precedent noţiunile de glorie şi de orgoliu.

Dacă gloria poate determina o inflaţie psihică şi un sentiment exagerat al propriei importanţe, ea poate emana, în egală măsură, o lumină proprie. Pentru cei mai mulţi dintre noi, programările corespund convingerilor care se formează ca reacţie la lipsurile şi la rănile trecutului. Ele ţes urzeala personalităţii noastre, dar nu constituie ansamblul individualităţii noastre. Această individualitate, pe care o voi diferenţia de personalitate, în cele ce urmează, pare să fie influenţată de elanurile colective, mai precis de pulsiunile comune tuturor oamenilor, şi nu de reacţiile emoţionale personale la ceea ce s-a petrecut în trecut.

Ori de câte ori o fiinţă omenească se aliniază acestor elanuri universale şi devine o protagonistă conştientă, ea cunoaşte fericirea, „gloria" despre care vorbesc miturile. Această fiinţă trece printr-o stare de comuniune cu omenirea şi cu universul, care o eliberează şi o deschide către adevărata bucurie de a trăi.

Reţeta fericirii *Pulsiunea de uniune*

Deosebirea dintre elanuri şi nevoi şi-a făcut loc în mintea mea în urmă cu câţiva ani. Ea a prins contur treptat, în cadrul nenumăratelor discuţii purtate în sânul echipei de la Productions Coeur.com. Pe măsură ce această deosebire devenea mai clară, îmbogăţită prin contribuţia experienţelor şi a reflecţiilor participanţilor la seminarii, am avut o revelaţie pe care aş dori să o împărtăşesc cu voi, în paginile ce urmează.

Aşadar, care este natura acestor elanuri care fac posibilă fericirea omenească? Filosoful Bergson descria elanul vital ca fiind „mişcarea vitală, creatoare, care traversează materia diversificându-se ." Bergson considera că acest elan este „desăvârşit", în sensul că e dat o dată pentru totdeauna şi că e permanent. Această definiţie se apropie de ideea pe care vreau să o transmit prin intermediul cărţii de faţă, şi anume că elanul vital se diversifică fără încetare în elanuri secundare, resimţite sub forma dorinţelor profunde. Am putea defini acest elan vital şi creator ca fiind un „elan de uniune".

Psihologia ar folosi aici termenul de pulsiune. Ea ar spune că prima dintre pulsiunile care îi permite fiinţei omeneşti să-şi ia avântul, care sălăşluieşte în fiecare dintre noi, care le înglobează pe toate celelalte, este pulsiunea de uniune, care dă naştere dorinţei de a ne contopi cu celălalt. Freud a numit-o pulsiune sexuală, subliniind că această expresie are un sens mai larg decât simpla dorinţă de contopire sexuală. El a descris-o mai degrabă ca fiind mişcarea care ne obligă să ieşim din egocentrismul nostru obişnuit, pentru a ne uni cu ceilalţi.

Acest elan către uniune ia mai multe forme şi poate fi chiar pervertit. în formă pură, el reprezintă contopirea amoroasă şi intimă cu întreaga omenire, ba chiar cu întregul univers. Este vorba despre comuniunea cu mişcarea universală. Am folosit expresia „contopire amoroasă", deoarece nu aş putea să descriu altminteri mişcarea fundamentală, care ne însufleţeşte, decât în termenii iubirii.

în sens restrâns, această pulsiune se poate transforma în perversiune sexuală, în contopirea amoroasă cu o fiinţă omenească, pe care vom încerca să o posedăm din gelozie sau în contopirea exclusivă cu membrii propriului clan, ai propriei naţiuni, religii sau rase, ignorându-i pe toţi ceilalţi. Mişcarea de contopire are, aşadar, limitele ei, iar fericirea căutată, iluzorie, se va preschimba, în cele din urmă, în suferinţă: ceea ce ne făcea fericiţi ieri va fi insuficient mâine şi izvor de durere poimâine.

Putem observa cu uşurinţă acest mecanism în cazul drogaţilor. De fapt, cercetătorii au remarcat că stimularea repetată a aceloraşi centri ai plăcerii provoacă, în cele din urmă, durere, în egală măsură, drogurile, care au proprietatea să ne conducă până la porţile extazului, sfârşesc prin a ne provoca unele dintre cele mai negre coşmaruri.

Terenul de manifestare prin excelenţă a pulsiunii de uniune îl reprezintă cuplul, iar mai apoi familia. Ea ne îndeamnă să ne unim destinul cu celălalt. Şi totuşi, chiar şi aici, câte deziluzii nu ne este dat să înfruntăm, până când înţelegem că nu încercând să-l schimbăm pe celălat sau trecând de la un partener la altul vom face cunoştinţă cu fericirea! Fiecare ciocnire din viaţa unui cuplu arată că pulsiunea de uniune întâlneşte în cale un obstacol care sondează profunzimile fiinţei omeneşti. Ne supune unui efort de conştientizare a propriei persoane. Iar acest efort ne va ajuta să înţelegem că fericirea pe care celălalt trebuia să ne-o ofere se află, înainte de toate, în noi înşine.

Dorinţa de a ne exprima ca individ

Vă propun mai departe să ne întrebăm ce anume este esenţial în legătură cu fericirea omenească şi, în consecinţă, ce anume slujeşte mai bine pulsiunii de uniune. în prim-planul nevoilor unei fiinţe omeneşti se află, fără niciun dubiu, elanul de exprimare individuală. O persoană care este împiedicată să se exprime, cenzurată în cuplu sau în lumea în care trăieşte, e nefericită. Indiferent dacă îşi are originea în interior sau vine din exterior, această inhibiţie se aşază în calea fericirii. Dacă împiedicaţi un copil să se exprime spontan, îl veţi transforma într-o persoană agresivă sau supusă, bolnavă psihic sau fizic. Mai mult, este posibil ca acesta să nu mai poată fi controlat. El va încerca, prin gesturile sale, să exprime ce anume i s-a interzis să simtă sau să pună în cuvinte. Aceeaşi reacţie este valabilă pentru orice tip de represiune. Acestea din urmă sfârşesc prin a determina o alienare în interiorul persoanei în cauză, cu alte cuvinte declanşează o senzaţie sau un sentiment de înstrăinare de sine.

Este adevărat că un copil abuzat sexual de cineva apropiat, care găseşte un umăr pe care să plângă, are mai multe şanse să neutralizeze eventualele sechele ale abuzului decât un copil care rămâne izolat. El va putea să asimileze, măcar parţial, ceea ce i s-a întâmplat, fără să fie nevoit să nege sau să se identifice cu partea pângărită din el însuşi.

Subiectul exprimării individuale este foarte vast, însă ceea ce trebuie să reţinem deocamdată e faptul că o persoană care nu se exprimă în cadrul activităţii profesionale, în viaţa de cuplu, de familie sau în rândul prietenilor, are mai multe şanse să sufere şi să fie nefericită. Mai precis: o persoană care nu este reprezentată de activitatea sa profesională, de viaţa de cuplu, de familie sau de relaţiile ei de prietenie, riscă într-o măsură mai mare decât ceilalţi să-şi piardă pofta de viaţă.

Astfel, o persoană care îşi reprimă fără încetare reacţiile emoţionale se îmbolnăveşte mai uşor. Ba mai mult, putem presupune că bărbaţii trăiesc în medie cu şapte ani mai puţin decât femeile tocmai pentru că nu îşi exprimă în cuvinte emoţiile care îi încearcă. Ei fac acest lucru cu atât mai mult cu cât relaţiile lor sociale îi determină să considere că „a îndura totul în tăcere" reprezintă o virtute masculină .

Iată de ce exprimarea creatoare ar trebui să ocupe un loc important în arsenalul terapeutic; exprimarea repune în circulaţie gândurile şi sentimentele, iar acesta reprezintă începutul vindecării. Prin urmare, dacă îi veţi cere unei persoane care suferă de depresie să-şi exprime prin pictură starea de spirit sau să o pună în versuri, aceasta se va simţi mai bine. în primul rând, pentru că, în loc să rămână împietrită în depresie, o obiectivează afişând-o în exterior, împingând-o în afară, aşa cum arată şi etimologia cuvântului ex-presie. în al doilea rând, pentru că această obiectivare îi va pune la dispoziţie o oglindă prin care va comunica, astfel, cu sine şi, în al treilea rând, pentru că exprimarea o readuce în circuitul vieţii. Actul exprimării o apropie de viaţă, chiar dacă persoana în cauză nu înţelege pe deplin sensul acţiunilor sale.

Asta se întâmplă, pentru că universul nostru înseamnă mişcare, iar atunci când staţionăm ne aflăm într-un echilibru instabil faţă de realitatea universală. Actul exprimării înlesneşte reintegrarea în fluxul vital, tocmai pentru că acesta înseamnă, înainte de toate, mişcare. Iată de ce, în anumite situaţii, schimbarea mediului social sau a locului de muncă poate avea efecte benefice asupra depresiei. Schimbarea este legea care guvernează fiinţa omenească.

Dorinţa de a participa

Acest elan expresiv face pereche cu elanul participării. în ceea ce mă priveşte, folosesc termenul „a participa" în sensul de „a se simţi parte a unui întreg, făcându-şi simţită prezenţa şi aducându-şi contribuţia".

Ne vom face o idee mai bună despre ce anume înseamnă acest elan participativ, dacă ne vom raporta la perioada adolescenţei, când cei mai mulţi dintre noi am simţit nevoia firească de a face parte dintr-un grup, în afara mediului familial. Atunci am încarnat elanul participativ în forma sa cea mai pură. Dorinţa adolescenţilor de a fi cu ceilalţi nu izvorăşte din dependenţa afectivă. Este vorba mai curând despre o pulsiune naturală, despre o nevoie, imposibil de reprimat, de a participa la viaţa lumii în aşa măsură, încât se cuvine să ne îngrijorăm pentru starea psihică a unui tânăr care se izolează, care nu manifestă dorinţa de a fi cu ceilalţi. Este vorba despre a fi împreună cu unicul scop de a satisface nevoia de apartenenţă. Ceilalţi, cu viziunea lor diferită asupra lumii, contribuie astfel la deschiderea noastră şi la expansiunea către propria conştiinţă.

Această dorinţă de a fi parte dintr-o comunitate, în cadrul unei parohii, într-un oraş, într-un organism sau într-un grup oarecare, constituie astăzi un factor de igienă fizică şi psihică recunoscut de cercetarea ştiinţifică. Studiile realizate asupra persoanelor diagnosticate cu afecţiuni coronariene ne-au relevat faptul că pacienţii care beneficiază de un mediu de apartenenţă afectivă, fie el şi un grup de discuţii în cadrul spitalului, se vindecă mai repede şi supravieţuiesc mai mult timp diferitelor operaţii.

Omul este un animal social, iar integrarea într-o societate contribuie la fericirea sa. Apropierea, intimitatea şi posibilitatea de a ne împărtăşi fără teamă slăbiciunile, reprezintă tot atâţia factori de igienă fizică şi psihică, ce ne influenţează în mod pozitiv speranţa de viaţă. Dimpotrivă, izolarea generează neîncredere şi poate determina obiceiuri de viaţă distructive - trăim cu senzaţia că nu mai suntem de folos nimănui. Speranţa de viaţă scade dramatic.

Să luăm cazul unei persoane văduve, pe care moartea partenerului de viaţă a transformat-o într-o făptură solitară. întrucât se simte inutilă, fără niciun fel de stimulente sociale, această persoană sfârşeşte prin a nu mai avea grijă de sine. Pe nesimţite, îşi pierde pofta de viaţă, iar moartea pune capăt acestei agonii lente.

Acelaşi lucru este valabil pentru fiecare dintre noi, pentru că a ne simţi utili constituie o modalitate privilegiată de a participa la aventura omenească. Sentimentul că viaţa noastră slujeşte la ceva reprezintă, fără nicio umbră de

îndoială, un factor de seninătate. Pe de altă parte, însă, dacă binele făcut celuilalt intră în conflict cu elanul de expansiune individuală şi ne obligă să ne neglijăm propriile dorinţe şi înzestrări, fericirea spontană, care este consecinţa unei asemenea atitudini, nu va mai favoriza dezvoltarea personală. Aşa s-a întâmplat cu cei mai mulţi dintre părinţii noştri, membri ai unei societăţi dominate de o ideologie religioasă, conform căreia erai considerat „egocentric", la limita păcatului, dacă te gândeai puţin la tine. O persoană care a fost frustrată în acest fel în elanul ei de expresie individuală nu va mai avea la îndemână decât micile sau marile ei nenorociri pentru a atrage asupra ei atenţia de care are nevoie ca să existe. Astfel, devine dependentă de ceilalţi, pentru că, ori de câte ori negăm dreptul de a fi al unuia dintre elanurile noastre fundamentale, nu facem decât să ne lăsăm pe mâini străine. Dramul de atenţie pe care îl atragem asupra noastră ne obligă să fim la cheremul celor care nu fac altceva decât să se preocupe de viaţa celorlalţi, de cele mai multe ori cu scopul de a-i controla. Asta nu înseamnă că o atitudine care favorizează exprimarea personală în detrimentul dorinţei de a participa şi de a-şi aduce contribuţia nu are şi ea neajunsurile ei. Hiperindividualismul, atât de frecvent întâlnit în societatea de astăzi, stă mărturie pentru acest lucru: cei care îşi satisfac numai propiile nevoi, ignorând nevoile celorlalţi, nu trăiesc o fericire de lungă durată.

Dorinţa de a crea şi de a transforma

Cel de-a treilea elan care conduce fiinţa omenească spre glorie este elanul creator, elanul transformator. De vreme ce suntem parte, în chip conştient sau inconştient, a unui univers în continuă mişcare, în care schimbarea constituie regula de bază, faptul de a transforma sau de a participa la o transformare ne induce o stare de bine. Suntem, în esenţa noastră, fiinţe creatoare şi, atunci când creăm, simţim că trăim cu adevărat.

V-am dat, mai sus, exemplul unei persoane depresive, care îşi schimbă starea de spirit pe măsură ce se exprimă prin pictură, în virtutea acestui act care pune din nou în mişcare motorul său psihic. Toţi terapeuţii care folosesc tehnici de exprimare de sine vă vor confirma efectul pe care îl are creativitatea asupra stării de spirit a pacienţilor lor. Acest lucru se datorează faptului uşor de observat, că toate relele noastre derivă din încetinirea fluxului normal de activitate.

Astfel, o durere de ficat se datorează ritmului scăzut de activitate a bilei. în egală măsură, simptomele depresiei au legătură cu obsesiile, care dau frâu liber unui val uriaş de idei pesimiste, ce inundă creierul persoanei în cauză, evident, fără voia acesteia, şi îi afectează vitalitatea. Iată de ce oficialităţile din mai multe state de pe glob lansează periodic campanii publicitare pentru promovarea sportului şi a unei vieţi active, pentru îmbunătăţirea stării de sănătate a populaţiei. Avem nevoie de mişcare, deoarece suntem nişte fiinţe în continuă transformare, nişte fiinţe creatoare.

„Şi totuşi, se mişcă!", îmi veţi spune, fie că vrem sau nu asta. într-adevăr, se mişcă. Ne lăsăm duşi de valul vieţii, suntem împinşi în toate direcţiile de nevoile

şi de dorinţele noastre, suntem răpuşi de doliu, iluminaţi sau umbriţi de iubirile noastre, împovăraţi sau stimulaţi de munca noastră. întreaga artă, în viaţă, constă, aşadar, în a participa în chip conştient la transformare, la alegerea direcţiei în care ne vom schimba. Este vorba, de fapt, despre a intra într-un fel de joc cu propria existenţă, observând, verificând şi modificând direcţia elanurilor noastre, pentru a atinge fericirea.

Transformarea automată, condiţionată în esenţă de dorinţele inconştiente şi oarbe, devine astfel creaţie. Ne creăm pe noi înşine. Iar această creaţie nu este posibilă decât prin descoperirea fără încetare a ceea ce este universal în noi, acea parte din care izvorăşte elanul creator, elanul transformator.

Creatorul, creativitatea şi creaţia

Am ajuns în punctul în care trebuie să punem în discuţie folosirea termenilor „creativitate" şi „creaţie". în limbajul curent, prin creativitate se înţelege, de obicei, capacitatea de utiliza instrumente de expresie precum pictura, lutul, desenul. De regulă, asimilăm acest termen cu bricolajul, iar tipul acesta de creativitate ne pare a fi mai degrabă apanajul copilăriei. La fel, limităm folosirea cuvântului „creaţie" la domeniul artistic sau religios, refuzând să vedem în orice gest o creaţie care ne are pe noi în centrul atenţiei.

O familie, un cuplu, o activitate, un fel de mâncare pe care îl gătim în bucătărie, toate reprezintă creaţii care fac dovada elanului nostru creator. Artiştii nu sunt singurii care au parte de acest elan. în fiecare zi, menajerele şi funcţionarii gustă sublimul în felul lor de a rezolva situaţiile dificile; şi totuşi, nu suntem deprinşi să-i privim ca pe nişte fiinţe creatoare. Dacă mergem mai departe, putem să distingem în sentimentele, în stările noastre interioare tot atâtea creaţii personale. Doar că, pentru a ajunge aici, nu mai trebuie să ne simţim victime a ceea ce se petrece în noi înşine.

în parte, problema se explică prin faptul că, în lumea creştină, am fost învăţaţi să vorbim despre Creator, despre creaturi şi despre Creaţie. Odată ce adoptăm un asemenea vocabular, noi, creaturile, plasăm în afara noastră Creatorul şi Creaţia. în ceea ce mă priveşte, îndrăznesc să spun că această concepţie riscă să ne facă să ne simţim veşnic păcătoşi, în admiraţie faţă de cei care au curajul de a crea şi victime ale împrejurărilor vieţii, deoarece nu înţelegem că noi suntem cei care creăm circumstanţele. Dacă nu conştientizăm faptul că realitatea în care trăim este, în mare parte, produsul forţei noastre creatoare, ne înstrăinăm de noi înşine.

Ideea unei surse creatoare din interiorul nostru, pe care trebuie s-o lăsăm să se desfăşoare, mi se pare mult mai productivă decât ideea unei autorităţi exterioare, care îşi judecă creaturile şi creaţiile acestora din urmă. O concepţie care exteriorizează creatorul şi creaţia riscă să-i păgubească pe adepţii ei de unul dintre elanurile esenţiale, de un elan care îi leagă de întreaga omenire, pentru că noi toţi împărtăşim aceeaşi pasiune de a crea şi de a transforma. Oare suntem vreodată mai fericiţi decât atunci când creăm ceva, iar lucrul pe care l-am creat exprimă ceea ce purtăm în noi înşine? în acel moment, participăm în

chip conştient la mişcarea universală, la respiraţia fundamentală. Iată unul dintre motivele principale pentru care resimţim plăcerea de a crea.

Şi totuşi, nu este de ajuns să creăm pentru a fi fericiţi, întrucât foarte multe opere au fost realizate în momente de cumplită durere. Numeroşi artişti se tem să nu-şi piardă creativitatea dacă sunt eliberaţi de nefericirea pe care o trăiesc. Aşa au stat lucrurile cu admirabilul poet Rainer Maria Rilke, care, deşi suferind de depresie cronică, a refuzat recomandarea de a se supune unei psihanalize, venită din partea bunei sale prietene, Lou Andreas-Salomé, de frică să nu rămână fără sursa de inspiraţie.

Şi totuşi, artistul a cărui operă este inspirată de problemele şi de dorinţele proprii, gustă din fericirea de a se dărui. Ne putem gândi că, dacă un artist ar dori ca arta sa să-l elibereze cu adevărat, el ar trebui să treacă de la o creaţie inspirată din lipsurile, din temerile, rănile şi nevoile sale la un act care să reflecte bucuria şi durerea celorlalţi şi, în cele din urmă, universalitatea fiinţei. Iar asta pentru că el însuşi nu trebuie să se mai identifice cu un personaj, pentru a trăi o fericire de lungă durată.

Atunci când câteva zeci de artişti s-au reunit în scopul de a compune cântecul We are the World, pentru a marca lupta anti-SIDA, am simţit că fiecare dintre ei a trăit o clipă de fericire intensă. Iar asta, fără îndoială, pentru că toţi aceşti artişti încarnau elanul de uniune ascuns în fiecare dintre noi, cu alte cuvinte, elanul de expresie individuală, laolaltă cu dorinţa de a participa la viaţa omenirii, de a fi util comunităţii şi elanului creator. Mai mult decât atât, însuşi titlul cântecului cu pricina, We are the World, adică Noi suntem lumea, exprimă în chip ideal această realitate fundamentală.

Fiecare dintre noi reprezintă lumea şi o exprimă în felul său aparte. Suntem parte a acestei lumi, aşadar noi suntem lumea. Or, lumea pe care o cunoaştem este însufleţită de o intensă mişcare de transformare continuă. Prin urmare, noi suntem această mişcare de transformare. Iată de ce, cu cât exprimăm mai fidel această realitate şi paricipăm mai intens la evoluţia ei, cu atât acest lucru poate naşte în noi bucuria spontană. Iar această stare ne apropie de gloria lui Osiris, care dă formă, prin creaţiile sale, bunătăţii, frumuseţii şi generozităţii elanului universal.

Dacă noi suntem lumea, atunci noi suntem mişcarea creatoare. Eforturile pe care le depunem pentru a conferi stabilitate vieţii noastre ascund, fără nicio umbră de îndoială, nesiguranţa noastră profundă şi, poate, teama de natura noastră fundamentală. Ca să folosim limbajul fizicii cuantice, care ne învaţă că anumite elemente ale materiei pot fi privite deopotrivă ca particule şi ca unde, preferăm să ne imaginăm nişte particule şi nu nişte unde. Preferăm să ne considerăm „solizi şi staţionari" mai degrabă decât „în mişcare". Ideea unei fiinţe în mişcare este neliniştitoare, din perspectiva eforturilor pe care le depunem pentru a aduce stabilitatea în viaţa noastră.

în ceea ce mă priveşte, sunt pe deplin conştient că aceste idei cer timp de gândire. E nevoie să le testăm îndelung, înainte de a le permite să prindă contur

în mintea noastră. Nu uitaţi însă că este vorba aici despre ipoteze, despre unghiuri de abordare. Şi totuşi, am impresia că tot ce v- am prezentat până acum ne permite să privim realitatea dintr-o perspectivă mai largă. în orice caz, vom reveni asupra paradoxului fundamental al identităţii omeneşti, care ne îndeamnă să ne imaginăm imobili, într-o lume în mişcare, făcându-se astfel în mare măsură responsabil de nefericirea noastră.

Gustul sublimului

Cel de-a patrulea elan care ne lansează în căutarea fericirii este dorinţa de sublim. O pulsiune înnăscută pentru ceea este sublim sălăşluieşte în fiecare dintre noi. Cu toţii râvnim la acel puternic fior ce ne dă de ştire că suntem în prezenţa unui lucru extraordinar. încă o dată, este important să nu limităm raza de acţiune a sublimului la domeniul artistic sau mistic. Acest elan ne caracterizează pe fiecare dintre noi. îl veţi recunoaşte, chiar dacă este vorba numai de a găti felul voastru preferat de mâncare sau de a face ordine în casă. Veţi recunoaşte bucuria greu de descris, pe care ţi-o oferă lucrul pentru realizarea căruia ai pus la bătaie tot ce-aveai mai bun. Acest sentiment constituie prima şi, de fapt, adevărata recompensă pe care o putem primi.

Atunci când o teoremă ţine de domeniul sublimului, matematicianul vorbeşte despre „eleganţa" formulării, iar filosoful discută despre „estetica" unei gândiri. La fel, fiecare dintre noi poate fi înzestrat cu o anumită eleganţă a sufletului, fie că este vorba despre a face un serviciu cuiva sau despre conducerea unei afaceri.

Această căutare neîntreruptă a sublimului se asociază cu noţiunile de valoare şi de ideal. Toţi cei care nutresc un ideal au mai multe şanse decât ceilalţi să cunoască fericirea, pentru că respectă valorile care îi depăşesc. Astfel, ei scapă influenţei egocentrismului comun. Şi totuşi, este foarte important să nu facem din acest ideal un scop în sine, deoarece îl vom transforma, inevitabil, într-o sursă de neîmpliniri şi de deziluzii.

Câţi dintre camarazii mei din anii '70 nu şi-au abandonat astăzi superbele idealuri din tinereţe, pentru că nu au reuşit să le împlinească! Ajungem astfel la esenţa acestei discuţii. Dacă o persoană se simte intens motivată de un ideal care o face să nu mai ţină seamă de timpul consumat şi de oboseala acumulată, atunci persoana respectivă şi-a primit deja recompensa, pentru că a pus în mişcare un motor foarte puternic, în interiorul ei. Această forţă motrice o ajută să-şi descopere potenţialul necunoscut, întreaga ei capacitate creatoare. Bucuria imensă a energiei mobilizate de această punere în mişcare produce o senzaţie de fericire independentă de realizarea sau de eşecul idealurilor proprii. încă o dată, senzaţiile pe care le resimte constituie cea mai importantă recompensă a celui care acţionează.

Nu vreau să spun că realizarea concretă a idealurilor nu este importantă. Ea rămâne crucială. Şi totuşi, faptul de a privi idealul şi căutarea sublimului ca pe o forţă motivantă, şi nu ca pe un obiectiv de realizat, ne permite să ne păstrăm avântul chiar şi atunci când rezultatele întârzie să apară. De asemenea,

ne îngăduie să intrăm cu uşurinţă în atmosfera unui asemenea ideal. Dacă „gustăm" din forţa motivantă avem cu atât mai mult impresia că participăm într-o manieră creatoare şi personală la transformarea omenirii. Nemaivorbind că această căutare a inefabilului atinge apogeul atunci când se înscrie în sfera transformării personale şi a cunoaşterii de sine. în definitiv, ce altă operă mai înălţătoare poate realiza o fiinţă, dacă nu transformarea de sine, devenind artizanul propriei eliberări, artizanul propriei recreeri, artizanul conştient al propriei fericiri?

Cu alte cuvinte, dacă vă place să cântaţi, nu încetaţi să cântaţi, chiar dacă o faceţi prost (după criteriile general acceptate). Deoarece obiectul acestei căutări este, de fapt, schimbarea stării dumneavoastră interioare. Iar cântecul vă va transforma.

Trag nădejde că v-aţi împăcat deja cu pasul înapoi pe care a trebuit să-l facem discutând despre aceste elanuri. întrucât elanurile nu reprezintă ceva mistic ori ezoteric. Puteţi constata singuri acest lucru, dacă vă acordaţi puţin timp ca să rememoraţi scene din adolescenţă. Retrăiţi plăcerea de a participa la viaţa lumii, pe care o încercaţi atunci. Vă regăsiţi dorinţa de a fi util şi de a vă exprima plenar, ca individ. Gustaţi din nou din pasiunea de a schimba lumea şi de a atinge sublimul. Aici este vorba despre elanurile creatoare ale fiinţei, pe care le purtăm cu toţii în noi înşine, chiar dacă ele se manifestă diferit, la fiecare individ în parte. Ca să obţineţi o scară a fericirii personale, întrebaţi-vă ce s-a ales din fiecare dintre aceste dimensiuni ale personalităţii voastre. Dacă nevoia de confort, de siguranţă, de stimă şi de recunoaştere au redus la tăcere adolescentul din voi, mă îndoiesc că vă merge prea bine. Deoarece nevoile nu au nimic de-a face cu elanurile. Iată unde ne poate duce coregrafia pe care o interpretăm.

Nevoile, bunăstarea, elanurile *Ce înţelegem prin nevoi?*

în deschiderea acestui capitol adresam întrebarea „Ce mai aşteptăm ca să fim fericiţi?", chemând în ajutor un cântec popular, şi puneam sub semnul întrebării dorinţa fiecăruia dintre noi de a deveni cineva. Dacă faptul de a deveni cineva nu intră în categoria elanurilor fundamentale - întrucât elanurile nu pot fi caracterizate din perspectiva noţiunii de comparaţie, de superioritate ori de inferioritate -, cum putem caracteriza un asemenea impuls? Am putea vorbi despre el ca despre o nevoie. Să devii cineva, să ai ambiţie, să vrei să fii recunoscut, toate acestea ţin de domeniul nevoilor asociate personalităţii omeneşti. Numărul nevoilor este foarte mare şi totuşi, dacă v-aş cere, aşa, pe nepusă masă, să le enumeraţi, probabil că n-aţi găsi mare lucru de zis. Asta înseamnă că, în cea mai mare parte a timpului, nevoile rămân inconştiente.

Definiţia din dicţionar a nevoii ne spune că este vorba despre „o exigenţă înnăscută a naturii sau a vieţii sociale". Nevoia ne trimite la termeni precum „apetenţă, poftă, dorinţă, chef, pretenţie, foame, gust, necesitate, sete". La plural, nevoile devin „lucruri necesare existenţei". Există nevoi naturale (de a mânca sau de a urina), nevoi materiale (de confort sau de bani) sau nevoi

afective, precum nevoia de a avea pe cineva sau nevoia de a ţipa. Mai trebuie spus că nevoile pot duce la obişnuinţă, cum este cazul toxicomaniei .

Specialiştii în comunicarea non-violentă (CNV), metodă iniţiată de psihologul Marshall Rosenberg, un discipol al lui Cari Rogers, au întocmit o listă a nevoilor, împărţite în nouă categorii. Iată o scurtă prezentare a acestei liste :

- de subzistenţă: adăpost, apă, aer, mişcare, hrană, odihnă, siguranţă etc.
- de îngrijire: afecţiune, căldură, confort, timp liber, atenţie, atingere etc.
- de autonomie: afirmare de sine, independenţă, libertate, singurătate etc.
- de integritate: autenticitate, echilibru, stimă de sine, respect de sine etc.
- de expresie: împlinire personală, creativitate, dezvoltare, evoluţie etc.
- de ordin mental: claritate, înţelegere, concizie, stimulare, precizie etc.
- de ordin social: acceptare, încredere, onestitate, intimitate, dragoste, afecţiune etc.
- de ordin spiritual: dragoste, speranţă, inspiraţie, bucurie, pace, sacru, seninătate etc.
- celebrarea vieţii: comuniune, sărbătoare, umor, doliu, naştere, ritual etc.

Aşa cum puteţi observa, nevoile sunt foarte variate, însă avem avantajul de a le putea identifica şi numi, pentru că, dacă nu sunt recunoscute, au capacitatea de a ne tiraniza. Ele devin, astfel, primii noştri călăi, transformându-ne în victime. Psihosociologul Jacques Salomé deosebeşte la rândul său nevoile de dorinţă. El arată, de exemplu, că, dacă un copil are nevoie de tenişi pentru a se juca împreună cu prietenii săi, aceasta reprezintă o necesitate pe care părinţii săi au responsabilitatea de a o satisface. în schimb, dacă acelaşi copil îşi doreşte cei mai scumpi tenişi din magazin, intrăm deja în domeniul dorinţei, o dorinţă pe care copilul în cauză are responsabilitatea de a o satisface singur. Astfel, părintele îi poate prezenta lucrurile adolescentului său după cum urmează: îi recunoaşte nevoia de a avea o pereche de tenişi şi acceptă să i-o cumpere, dar îi propune să muncească sau să-i facă un serviciu în schimbul satisfacerii dorinţei acestuia de a purta accesorii de lux.

în acest fel, el subliniază că există numeroase mijloace de a-i satisface nevoile, corelate cu o importantă componentă psihologică. Să luăm, de exemplu, o nevoie esenţială, precum aceea de a avea un acoperiş deasupra capului. în acest caz, se pune întrebarea dacă aveţi nevoie de un cort, de o rulotă, de un apartament modest, de o casă confortabilă sau de un castel luxos, pentru a vă satisface nevoile. Atitudinea dumneavoastră este dată de istoria pe care o aveţi în spate. Dacă aţi trăit într-o locuinţă înstărită, în care v-aţi simţit încătuşat, este posibil să alegeţi un apartament de mici dimensiuni sau, dimpotrivă, să

consideraţi că nu puteţi numi „un acoperiş deasupra capul" o casă lipsită de prestanţă.

Nevoile au la origine rănile trecutului

între aceste limite, date de nevoile de bază, esenţiale şi de netăgăduit, cât şi de căutarea unei satisfacţii care le depăşeşte de departe, aş vrea să fixez discuţia noastră. Să analizăm, de exemplu, o ceartă de cuplu, cu totul ipotetică, bineînţeles:

Alice are o izbucnire nervoasă după ce, a nu ştiu câta oară, Andrei pune punct, sec, unei conversaţii în care ea încerca să-şi exprime cât mai sincer cu putinţă starea de spirit. îl acuză că este rece şi că nu ştie să comunice. Andrei se apără făcând un pas înapoi, posomorât. Se retrage în cochilia lui, ca de obicei, pentru a scăpa de discuţia obişnuită despre incapacitatea lui afectivă. Consideră că partenera lui este pretenţioasă şi dominatoare. Ca să se răzbune, îi răspunde printr-o linişte de mormânt.

Or, pentru Alice, nimic nu e mai îngrozitor decât să fie tratată cu indiferenţă. Câteva ore mai târziu, cade într-o depresie profundă. Apoi, după ce trece în revistă toate încercările la care a supus-o Andrei, îşi pierde cu totul încrederea în sine şi în viaţa lor de cuplu. Devine amară şi încrâncenată; Andrei este luat pe nepregătite, pentru că, la câteva ore după incident, a şi uitat de ce s-au certat şi are impresia că partenera lui este obositoare şi reticentă. Iar reproşurile nu întârzie să apară. Din nou.

Putem şi să ne dăm peste cap ca să ajutăm acest cuplu, pentru că nimic nu va funcţiona dacă nu vom reuşi să stabilim un dialog între ei, pe tema nevoilor. Deoarece îndărătul acuzelor se ascund aşteptări care fac dovada unor nevoi neîmplinite. Alice simte nevoia de apropiere de bărbatul din viaţa ei. Ea nu caută atât să fie înţeleasă, cât să i se ofere companie. Andrei nu încearcă să fugă de partenera lui, dar are nevoie de spaţiu, ca să nu se simtă sufocat; iată de ce are impresia că partenera lui este prea pretenţioasă.

Se pare că, în copilărie, Alice a suferit din pricina absenţei tatălui şi de aceea caută, alături de Andrei, confirmarea atributelor ei feminine. în ceea ce-l priveşte pe Andrei, el a resimţit autoritatea mamei ca pe o închisoare şi de aceea se teme să nu cadă în capcana unei femei care încearcă să-i controleze existenţa. Dacă îi ajutăm şi pe unul, şi pe celălalt, să înţeleagă care le sunt nevoile şi originea lor, le vom da o şansă de a stabili o înţelegere în care fiecare se va simţi respectat.

Ajutaţi de exemplul cuplului format din Andrei şi Alice, putem înţelege că, din punct de vedere psihologic, nevoile noastre se întemeiază, în cea mai mare parte a timpului, pe rănile trecutului. De ce anume are nevoie o persoană care s-a simţit neînţeleasă în copilărie? De bună seamă, are nevoie să fie înţeleasă de ceilalţi, ba, mai mult, ca aceştia să-i ghicească stările de spirit - strategie catastrofală, pentru că nimeni nu ne poate înţelege mai bine decât o facem noi înşine şi nimeni nu are capacitatea de a ghici ce simţim. De ce anume are nevoie în primul rând o persoană care nu s-a simţit iubită? De dragoste, bineînţeles, iar

acest lucru o va aduce la cheremul primei persoane care îi va oferi o dovadă cât de mică de solicitudine, înlănţuind-o într-o dependenţă afectivă totală şi atribuindu-i un rol ingrat, pe care aceasta îl va juca până în momentul în care îşi va da seama ce anume îi otrăveşte existenţa. De ce anume are nevoie o persoană care a suferit din cauza autorităţii excesive a părinţilor? De spaţiu. Şi aşa mai departe.

Dacă vom ţine cont de această realitate, vom reuşi să deosebim elanurile de nevoi. într- adevăr, cred că, pe lângă diferenţele aduse în lumină de Marshall Rosenberg şi Jacques Salomé, am putea lua în considerare opinia care separă clar elanurile de nevoi. întrucât majoritatea nevoilor (în special nevoile legate de subzistenţă) se bazează pe evenimente petrecute în copilărie. Nu este însă şi cazul elanurilor, care, aşa cum am spus mai sus, ţin de esenţa fiinţei. Cu nevoile şi cu dorinţele mai putem negocia, dar nu putem face acest lucru şi cu elanurile.

în absenţa acestei distincţii, putem, fără îndoială, să-i ajutăm pe oameni să devină conştienţi de nevoile lor personale, ceea ce reprezintă deja un pas înainte. Dar dacă uităm să le spunem că nevoile nu reprezintă un scop în sine şi că ele pot chiar împiedica satisfacerea elanurilor profunde, lăsăm în umbră o bună bucată de drum. Experienţa m-a învăţat că practicienii cu adevărat buni sunt cei care îşi ajută pacienţii să se concentreze asupra valorilor fundamentale, care corespund elanurilor despre care tocmai am vorbit şi pe care am ţinut să le diferenţiem şi la nivelul limbajului.

Lanţul slăbiciunilor

Nevoile răspund unor răni din trecut, dar se pot transforma, adeseori, în gesturi compensatorii. Dacă aveţi absolută nevoie de un castel în locul unei case modeste, dacă trăiţi cu impresia că nu vă veţi găsi fericirea altcumva, vă aflaţi în faţa unei nevoi compensatorii. Conform definiţiei din dicţionar, compensaţia este un „mecanism psihic inconştient, care permite alinarea unei suferinţe intime, cum ar fi un sentiment de inferioritate sau o deficienţă fizică, prin căutarea unei satisfacţii supletive sau depunând eforturi supraomeneşti pentru a repara funcţia deficitară ". Compensaţia serveşte, aşadar, la completarea unei lipse acute. Această lipsă a creat o anumită tensiune, care pretinde un răspuns în măsură să o rezolve. Deoarece persoana în cauză nu ştie exact ce anume o ţine în tensiune sau nu poată să răspundă pe moment nevoii reale, ea foloseşte paleative. Acestea din urmă provoacă o satisfacţie-surogat, care ia locul satisfacţiei reale şi reuşeşte de multe ori să facă uitată nevoia iniţială.
Astfel, dacă o persoană fumează ca să răspundă unei angoase legate de sentimentul de singurătate, ea sfârşeşte prin a avea nevoie de o ţigară, fără să mai intre în contact vreodată cu minusul afectiv iniţial. Carenţa afectivă a generat o nevoie de căldură şi de prezenţa celuilalt, la care s-a răspuns prin gestul de a fuma, iar acum persoana respectivă simte nevoia de a fuma, fără să mai ştie de ce fumează. Este adevărat, în majoritatea cazurilor, tensiunile pe care le simţim nu ne conduc spre situaţia pe care încercăm s-o remediem. O nevoie generează o altă nevoie.

în sprijinul celor afirmate mai sus, vă reproduc scrisoarea Mirelei, o doamnă care a iniţiat un demers personal pentru a ieşi dintr-o serie de necazuri provocate de tot felul de dependenţe. Mărturia ei este interesantă, pentru că procesul de conştientizare prin care a trecut se află în strânsă legătură cu subiectul discuţiei noastre.
La doisprezece ani am început să iau LSD şi să consum foarte mult alcool. La şaptesprezece ani am adăugat valium, pentru a obţine un cocteil foarte îmbietor. Mai târziu s-au adăugat alte substanţe. Totul, pentru a scăpa de familia mea. Compensaţia cu mâncare din belşug, dulciuri şi cafea a venit după ce am renunţat la alcool, medicamente şi droguri. Un alt mijloc de compensare l-au reprezentat ţigările. Multă vreme am fumat două pachete şi jumătate de ţigări pe zi. Lanţul slăbiciunilor! La un moment dat, am început să mă privesc în timp ce mâneam. Am mers până la capăt. Vedeam cum mănânc, mai ales la sfârşit de săptămână, când eram singură şi numi era foame. Televizor şi mâncare: hap, hap, hap... Brrr! Aveam 10 kilograme în plus şi mi se părea că sunt urâtă. Nu lăsam niciun bărbat să se apropie de mine. într-o seară mi-am zis, nu fără umor, că, dacă mâncarea refuza să mai intre pe gât, aveam s-o îndes ca să se ducă în stomac. Incredibil! Am avut foarte clar imaginea mea în faţă în seara aceea. Devenisem conştientă.
Era foarte dureros, pentru că am ţinut dintotdeauna foarte mult la „look"-ul meu - nu găsesc cuvinte ca să spun ce simţeam! Vedeam cum mâneam fără să-mi fie foame, vedeam cum mă mă îngrăşam pe zi ce trecea şi nu puteam să mă opresc, chiar dacă puneam mare preţ pe aparenţa mea fizică. Dar la vremea aceea nu ştiam că pot să schimb lucrurile. Aveam impresia că nu mai exista nimic altceva în viaţa mea. Traversam un deşert, iar mâncarea îmi ţinea de urât. în afară de asta nu mai era nimic. Doar un gol imens. încercam să umplu această uriaşă gaură care se căsca înlăuntrul meu şi nu ştiam cum s-o fac altfel.
Mi-am pus o mulţime de întrebări despre dependenţa mea de tot felul de substanţe. într- o bună zi mi-am dat seama că toate aveau legătură cu gura: sexul, alcoolul, medicamentele, mâncarea, ţigările, dulciurile. Dulciurile: blândeţea. Mi s-a părut interesant ceea ce tocmai descoperisem. Oare asta avea legătură cu mama mea, cu sânul mamei? Este incredibil cât de multe lucruri punem în gură...
Compensaţia reprezintă un gest care mă întăreşte, un lucru care mă însoţeşte, asemenea unui punct de reper. în tot cazul, pentru mine este un remediu împotriva singurătăţii.
Aveam nevoie de oameni, dar fugeam din calea lor şi mă izolam, deoarece fusesem rănită grav de ei.
Compensaţia este valabilă pe termen scurt, este o obişnuinţă veche, un gest care-ţi oferă suport imediat. Acest mic gest compensatoriu reprezintă un fel de mulţumire de moment, cu care m-am obişnuit. Tot compensând, an după an, am devenit ceea ce am făcut atât de mult timp. Acum, trebuie să mă dezvăţ şi să

programez alte comportamente. Uneori, acest lucru e foarte simplu, alteori mă întorc la vechile mele gesturi, ca la nişte haine de demult, confortabile.
Atunci când desenez o mandală, când mă plimb pe jos, când merg la sala de gimnastică, ori când muncesc în grădină sau mă ocup de treburile gospodăreşti, nu mă mai gândesc la mâncare. Nu mai trebuie să mă abţin, pentru că nu mai există dorinţa de a mânca. Astfel, creativitatea mă satisface în totalitate. Câteodată, când scriu, uit ce oră e, ba chiar uit şi să mănânc. Mă simt împlinită, împăcată cu mine, deşi sunt în continuare singură. Asociez acest gol cu prezenţa unui iubit sau a unor prieteni; şi totuşi, mă ocup de toate aceste lucruri, sunt singură, mă simt foarte fericită şi împăcată. Contactul cu natura mă umple în egală măsură. La urma urmei, mă întreb dacă nu cumva golul meu interior nu are legătură cu relaţia mea cu mine, cu împăcarea mea cu celălalt eu al meu, cu relaţia mea cu universul.
Se cuvine să fac câteva precizări legate de această scrisoare. Observaţi că acest sistem de compensare poate debuta foarte devreme. Mirela crede că totul a început când avea doisprezece ani, dar, în realitate, procesul s-a declanşat cu mult mai devreme. Chiar dacă nu ne mărturiseşte de ce, Mirela menţionează că totul a început ca reacţie la rănile suferite în familie. Pentru a răspunde la aceste răni, ea a avut tendinţa de a se izola, crezând că astfel scapă de sursa răului. Altfel spus, nevoia de a fi iubită sau recunoscută în sânul familiei s-a transformat în nevoia de a fi singură. Dar ce copil de doisprezece ani poate trece singur prin viaţă? Avea nevoie de cârje care să o ajute să înainteze şi să- şi găsească un oarecare echilibru. Astfel, nevoia de a fi singură, care maschează nevoia de a fi împreună cu familia, se transformă treptat în nevoia de substanţe care să suplinească prezenţa prietenilor. încet, încet, aceste compensaţii devin confortabile şi se transformă în nevoi. Astei se creează dependenţele. După cum relata Mirela, ele acţionează pe post de „puncte de reper", ca nişte „haine de demult, confortabile", pe care le regăsim după efortul depus.
Teoretic, putem să ne gândim că, la origine, o situaţie insuportabilă sau un conflict repetat a acţionat ca o amprentă care condiţionează. Acest conflict dureros a generat o programare care ar putea fi descifrată în felul următor: atunci când am nevoie de ceilalţi, mă izolez ca să nu fiu rănită din nou, şi folosesc substanţe care mă ajută să-mi uit durerea. Nevoia compensatorie funcţionează, aşadar, pentru a răspunde situaţiei iniţiale, care, de altfel, rămâne necunoscută. „Traversam un deşert, iar mâncarea îmi ţinea de urât." Din punctul meu de vedere, această frază rostită de o persoană care a început să devină conştientă de ea însăşi sintetizează rolul compensaţiilor. Programarea protejează fiinţa omenească de neplăcerea asociată percepţiei propriei singurătăţi, dar ea împiedică totodată individul să devină conştient de lipsa reală şi nu-l lasă să-şi rezolve problema. Chiar dacă suntem tentaţi să recunoaştem că, în primă instanţă, negarea problemei reale sau înăbuşirea ei prin tot felul de substanţe i-a permis Mirelei să supravieţuiască, mai târziu, programarea s-a dovedit a fi distructivă, pentru că o ţinea prizonieră. Astfel, chiar dacă era ataşată de

imaginea ei exterioară, la un moment dat, această femeie, care voia să fie frumoasă şi să-şi păstreze formele intacte, s-a văzut în situaţia de a nu se mai putea opri din mâncat, în realitate, nevoile compensatorii maschează întotdeauna un conflict inconştient. în acest caz, conflictul poate fi rezumat astfel: „Am nevoie de ceilalţi, dar nu mă pot apropia de ei." Sau: „Vreau să-mi supraveghez alimentaţia, ca să le fiu celorlalţi pe plac şi ca să mă apropii de ei, dar mănânc pentru că, dacă mă apropii de ei, mă vor răni." De cele mai multe ori, nu suntem dispuşi să demascăm acest conflict ascuns, deoarece un asemenea demers ne-ar sfâşia şi ne-ar aduce în memorie prea multe amintiri dureroase. Şi totuşi, se pare că înţelegerea din perspectivă psihologică a antecedentelor noastre reprezintă una dintre puţinele portiţe de scăpare.

Nu vreau să scriu, vreau să fumez!

O vreme, sistemul nostru de compensare va funcţiona perfect. Ne vom consola în urma suferinţelor pe care le-am îndurat şi vom sărbători victoriile cu ajutorul lui. Şi totuşi, va veni un moment în care toate aceste gratificaţii îşi vor pierde puterea de a ne satisface. Le vom gusta cu şi mai multă ardoare, în speranţa că intensitatea efectului lor ne va procura o satisfacţie mai profundă. Da, aţi înţeles, acesta este drumul care duce direct spre dependenţă.

Odată ajunşi în acest punct al discuţiei, îngăduiţi-mi să vă povestesc o anecdotă despre poetul francez Guillaume Apollinaire. Pentru a limita consumul de tutun, acesta şi-a propus să fumeze numai atunci când scria. Numai că, într-o bună zi, de dimineaţă, el a scris pe o foaie de hârtie: „Astăzi nu vreau să scriu, vreau să fumez!" La prima vedere, această istorioară pare nostimă, numai că sinceritatea cuvintelor scrise pe hârtie ne dezvăluie prezenţa unei compensaţii transformate în dependenţă. Dependenţa se traduce prin obsesia pachetului de ţigări, care se goleşte. Obsesia sticlei de vin băute până la fund. Teama de a nu mai găsi nimic interesant la televizor.

în concluzie, repetarea frecventă a aceluiaşi comportament conferă rigiditate în timp sistemului de compensare. în felul acesta se produce o luare în stăpânire. Dacă nu mai suntem capabili să evităm un anumit tip de acţiune care atrage după sine consumul de anumite substanţe, de fiecare dată aceleaşi, e limpede că suntem dependenţi. Suntem la mare distanţă de lupta pentru a satisface nevoia reală sau de a înţelege rănile care o întreţin. Suntem pe punctul de a trece la acţiune fără să mai gândim, pentru a ne elibera de o tensiune interioară. Chiar dacă ne mobilizăm toate forţele împotriva substanţelor cu pricina, pentru a ne lăsa de fumat, de exemplu, avem toate şansele să eşuăm în iniţiativa noastră dacă nu ne propunem să devenim conştienţi de problema de fond.

Avid după recunoaştere

Pentru a mai spera că, într-o zi, ne vom putea elibera din acest sistem compensatoriu, este important să observăm că, în esenţă, compensaţiile şi dependenţele reprezintă tot atâtea acte de recunoaştere de sine. E vorba despre o recunoaştere de sine în faţa propriei persoane. Puneţi-vă, pentru o clipă, în postura unui copil care tocmai le-a făcut părinţilor săi un serviciu, îndeplinind o

anumită sarcină; acum, el îşi aşteaptă recompensa. Cu toţii ştim că adevărata mulţumire nu rezidă într-un cadou material, ci în gestul de recunoştinţă, pe care părintele îl face faţă de copilul său. Odată deveniţi adulţi, pentru că părinţii noştri nu mai sunt de faţă, ca să ne recompenseze cu privirea lor binevoitoare, iar ceilalţi uită cel mai adesea s-o facă, ne consolăm cu tot felul de substanţe, obiecte sau un alt tip de consum. Uităm că esenţa unei recompense rezidă în atenţia pe care o primim. Dependenţa de sex, de mâncare, de alcool dezvăluie prezenţa unui personaj avid, flămând şi însetat de recunoaştere. Ea pune în evidenţă existenţa unui gol interior greu de suportat. De fapt, ne ataşăm atât de mult de recompensele noastre sărăcăcioase, încât sfârşim prin a le apăra cu drag, şi ajungem să credem că satisfacţiile cu adevărat importante şi de durată nici nu există.
Compensaţiile se tranformă în dependenţe de lucruri de care nu ne mai putem lipsi, deoarece ne temem că nu vom mai cunoaşte nicio altă plăcere, dacă le abandonăm. Vine un moment în care nu mai vrem să schimbăm nimic, de frică să nu pierdem şi dramul de plăcere pe care o mai simţim în viaţă. Dacă privim lucrurile cu puţină detaşare, sistemul nostru de compensare pare a fi cea mai proastă soluţie, în aşteptarea momentului în care putem să ne oferim o fericire mai profundă.
Ca să înţelegeţi mai bine despre ce este vorba, vă propun să identificaţi o formă de plăcere care vă produce o mare satisfacţie. Poate fi vorba, de exemplu, despre a lua masa la restaurant împreună cu prietenii, despre a face dragoste ori despre a savura o îngheţată. Odată ce aţi identificat această plăcere, încercaţi să înţelegeţi la ce anume vă foloseşte. Plăcerea cu pricina vă face să celebraţi bucuria de a trăi? Sau o folosiţi, mai degrabă, pentru a vă defula, în lipsă de altceva, pentru că bucuria pură nu vă este la îndemână, iar dumneavoastră aveţi nevoie de recunoaştere pentru a merge mai departe? încă o dată, nu faceţi judecăţi de valoare. Este cât se poate de adevărat că, dacă aceste compensaţii nu ar exista, ne-ar fi foarte greu să mai funcţionăm, pentru că ar trebui să ne ocupăm de toate problemele de fond nerezolvate. Şi totuşi, aceasta ar trebui să fie doar o etapă de tranziţie, deoarece înţelegerea nevoilor reale ne eliberează treptat de tirania acestora, indiferent dacă le satisfacem sau nu. în aşteptarea acestei eliberări, o mică bomboană, un pătrăţel de ciocolată, masa la restaurant, ţigara, paharul cu alcool ne recompensează eforturile şi ne dau curajul de a face pasul următor. Aşadar, deocamdată, este vorba numai despre observarea unui mecanism psihologic: din dorinţa de a ne proteja de o posibilă lipsă de recunoaştere, îi permitem acesteia din urmă să ne închidă într-un sistem de compensaţii, care duce la dependenţă. Aţi aflat deja că cel mai eficient antidot rezidă în faptul de a-şi acorda sieşi recunoaştere, stimă de sine, de a avea grijă de propriile nevoi şi de a se întreba ce anume poate constitui o recompensă veritabilă, în afara răspunsurilor pe care le oferim de obicei. Aceasta este calea libertăţii, departe de tirania nevoilor inconştiente.

De fapt, ce anume nu este recunoscut cu adevărat în noi şi nici nu va fi câtă vreme vom rămâne blocaţi în lumea compensaţiilor? Este vorba despre elanurile fundamentale. Pur şi simplu, compensaţiile suplinesc lipsa elanului atunci când nevoile ne sufocă pofta de viaţă. Dacă nu ne mai putem exprima ca indivizi, dacă nu mai avem curajul sau spaţiul necesar pentru a o face, compensăm acest nejuns încremeniţi în faţa televizorului. Dacă ne simţim singuri, dacă nu putem împărtăşi momentele frumoase din existenţa noastră cu un partener de viaţă, compensăm prin pornografie sau prin mâncare. Dacă suntem mai curând pasivi decât creativi şi dacă nu găsim energia necesară pentru a schimba ceva, în virtutea unui sentiment de nesiguranţă, compensăm prin achiziţionarea unor obiecte care au menirea să ne confere siguranţă, dar care, în egală măsură, ne împovărează. Dacă plictiseala este cuvântul de ordine, şi nu sublimul, în viaţa noastră, atunci ne oferim substanţe din ce în ce mai puternice sau jocuri sexuale din ce în ce mai reprobabile, ca să menţinem vie senzaţia de viaţă trăită la maxim. Şi dacă toate acestea n-ar mai fi? Da, ce s-ar întâmpla dacă toate acestea n-ar mai fi? Ar lăsa loc disperării, pentru că dependenţele aduc după sine un cortegiu întreg de suferinţe şi de neplăceri. Cursa neînfrânată spre plăcerea imediată nu este o garanţie a fericirii. în cel mai bun caz, îmblânzeşte durerea şi ne permite să supravieţuim într-un confort relativ.

Prin urmare, nu trebuie să avem încredere într-o societate care ne îndeamnă să ne satisfacem numaidecât toate nevoile şi ne oferă pentru nevoile care nu pot fi împlinite produse-surogat. Astfel, nu facem decât să intrăm în jocul agenţiilor de publicitate, care se întrec în a trezi în noi tot felul de porniri, ca să creeze nişte nevoi artificiale, pentru care vom găsi o rezolvare temporară apelând la produsele promovate. Reuniunile de familie sau întâlnirile cu prietenii reprezintă pentru agenţiile de publicitate o sursă inepuizabilă de imagini - suntem atât de puţin stăpâni pe viaţa noastră personală! însă atunci când devenim actorii şi artizanii propriilor noastre vieţi, când alegem să ne asumăm alegerile, publicitatea încetează să ne mai influenţeze. Conştienţi o dată în plus de nevoile noastre, reuşim să ne sustragem tiraniei clipurilor publicitare. Reuşim să spunem nu îndemnului „repede, repede, nu mai pierde niciun minut" rostit mai cu seamă de cei care sunt convinşi că o altă jucărie, o altă relaţie, o altă slujbă vor reuşi să le umple golul interior. Nimic nu poate umple golul din sufletul nostru, în afară de vibraţia fericită a celui care devine transparent pentru propriile elanuri.

Gratificările asociate comportamentelor distructive

Dacă luaţi de bun tot ce vă spun, sunt şanse mari ca personajul vostru interior să se zbată precum diavolul în apă sfinţită. S-ar putea chiar să simţiţi nevoia de a pune punct acestei lecturi. Nu-i o noutate! Personalitatea voastră se simte ameninţată şi nu vrea să piardă teren. Spuneţi-i că, deocamdată, este vorba numai despre câteva consideraţii de ordin intelectual. Asta o va mai linişti... pentru moment.

în tot cazul, dacă veţi folosi o compensaţie ştiind că gestul cu pricina încearcă să satisfacă indirect o nevoie de recunoaştere şi un elan nebăgat în seamă, veţi mai

reduce din forţa personajului vostru. Conştientizarea are darul de a schimba radical lucrurile. Ea este cea care declanşează o mişcare în interior. Treptat, veţi îndrăzni să intraţi în legătură cu suferinţa voastră reală, cu adevăratele conflicte care vă macină, iar lucrurile vor începe să se schimbe în adevăratul sens al cuvântului. Deocamdată, nu facem decât să luăm în considerare câteva acţiuni posibile.

Ca să mai răsucesc puţin cuţitul în rană, vă invit în continuare să vă puneţi în pielea unei persoane timide, de tipul celor despre care se spune că „n-ar face rău nici unei muşte". Scopul acestui demers este să subliniem faptul că, dacă acceptăm atât de greu să ne schimbăm, chiar şi după ce recunoaştem că programările noastre ne limitează orizontul, asta se întâmplă deoarece în spatele acestor condiţionări negative există o serie de recompense.

Să zicem, aşadar, că sunteţi o persoană timidă, care întâmpină dificultăţi în a se manifesta în public. Teama de a vă expune vă face să roşiţi, să transpiraţi abundent şi să vă simţiţi neliniştit. Dacă ne-am întoarce puţin în copilăria voastră, am descoperi, probabil, că la primele încercări de a vă exprima v-aţi simţit luat peste picior; de aceea, acum ezitaţi să vă afirmaţi în public, ca să nu fiţi din nou jignit.

în timp, v-aţi format convingerea că e mai bine să-i lăsaţi pe ceilalţi să vorbească în locul vostru şi că, oricum, indiferent ce-aţi face veţi fi respins. Aşadar, aţi ales să afişaţi un comportament rezervat. Nu ridicaţi niciodată tonul, nu spuneţi lucruri neplăcute, care ar putea genera conflicte, nu vă implicaţi în dispute şi, în general, evitaţi situaţiile care v-ar putea pune în postura de acuzat. Dacă cineva v-ar cere să enumeraţi nevoile voastre cele mai importante, probabil că aţi invoca pacea, armonia şi liniştea. Pentru a supravieţui în postura de persoană timidă, aţi fost nevoit să recurgeţi la câteva compensaţii. Astfel, din când în când beţi un pahar în plus, lucru care vă permite să vă manifestaţi în cadrul reuniunilor de familie sau la întâlnirile cu prietenii. Această compensaţie, aparent inofensivă, s-a transformat într-o dependenţă, iar în acest moment nu vă mai imaginaţi făcând faţă într-o adunare oarecare dacă nu aveţi la îndemână un pahar cu alcool. în timp, universul vostru s-a încărcat cu alte obiceiuri, cum ar fi urmărirea emisiunii favorite, singur în faţa televizorului. Ba chiar, de multe ori, preferaţi televizorul în locul unei întâlniri cu prietenii. Trăiţi în singurătate, deoarece lucrul acesta vi se pare mai puţin complicat.

Aşadar, la lista nevoilor voastre, am putea să adăugăm nevoia de alcool, nevoia de emisiuni televizate şi chiar nevoia de singurătate. Şi totuşi, uneori, singurătatea vă întristează. Aveţi impresia că sunteţi prea izolat. Vă lipseşte provocarea pe care o reprezintă prezenţa celorlalţi. Gândul că sunteţi inutil vă străfulgeră, din când în când. Vi s-ar părea ciudat, dacă aţi auzi părerea specialistului: nevoile esenţiale precum liniştea şi pacea derivă, în cazul vostru, din teama de a nu retrăi anumite experienţe traumatizante din trecut. Vi s-ar părea ciudat, pentru că liniştea şi pacea par să fie din ce în ce mai greu de atins în această lume. Să fie însă cu adevărat vorba despre linişte şi pace, în cazul

vostru? Armonia la care visaţi nu ascunde cumva un conflict deschis, în plină desfăşurare în sinea voastră? De fapt, nevoile voastre personale vă reprimă elanurile fundamentale, elanurile care constituie esenţa personalităţii voastre şi care vă pun în legătură cu omenirea şi cu universul care vă înconjoară.

Aşa cum am afirmat mai sus, toţi oamenii fac dovada unui elan fundamental de expresie individuală, chiar dacă acesta ia forme diferite, în funcţie de individ. Toţi, fără excepţie, au nevoie să se simtă utili. La fel, pulsiunea de comuniune îi îndeamnă să iasă din izolare, în schimbul unui contact de natură creatoare cu ceilalţi.

Chiar dacă vi s-ar explica acest lucru foarte clar, este posibil să nu reuşiţi să treceţi peste timiditatea voastră, pentru a împărtăşi sentimentul că sunteţi parte a vieţii în comunitate. Cu ajutorul câtorva exerciţii, aţi putea întrevedea o viaţă eliberată de această jenă inhibatoare. Aţi putea chiar să-i simţiţi gustul, pentru câteva clipe. Cu toate acestea, este foarte probabil ca, în ciuda acestor exerciţii cu valoare terapeutică, să reveniţi la vechile voastre obiceiuri, numai şi numai pentru că acestea vă oferă anumite recompense. Universul vostru este caracterizat de pace, de siguranţă şi de armonie. Nu sunteţi în conflict cu nimeni; disputele cu ceilalţi nu sunt pe gustul vostru.

Această dulce armonie, pe care unii ar putea s-o caracterizeze drept superficială, reprezintă un beneficiu secundar important, pe care este greu să-l elimini în favoarea unei plăceri, poate mai vii, dar cu siguranţă subordonată unor grave tulburări interioare şi relaţionale. Fără nicio îndoială, aţi avea nevoie de toată impetuozitatea lui Seth, de capacitatea lui de a pune lucrurile la punct, pentru a vă schimba această orientare. Este foarte puţin probabil că o veţi apuca pe acest drum de unul singur. Şi totuşi, aţi da dovadă de o mare naivitate, dacă aţi crede că, prioritizând nevoile voastre personale în dauna elanurilor fundamentale, nu va trebui, la un moment dat, să vă confruntaţi cu acestea din urmă. într-o bună zi, un eveniment neaşteptat va crăpa acest glob de linişte. O boală, o nedreptate comisă împotriva voastră, moartea cuiva apropiat sau sentimentul din ce în ce mai acut al sigurătăţii, care vă va aduce în pragul sinuciderii, vă vor atrage atenţia asupra părţii întunecate a personalităţii voastre. Acest eveniment neaşteptat va trezi în voi stupoarea, revolta, oroarea. Distrugând formele fără fond, scoţând la lumină forţele vii şi aţâţând jăratecul de sub cenuşa stinsă, ardoarea deopotrivă distrugătoare şi creatoare a lui Seth vă va întinde din nou mâna. în acel moment, nu va ţine decât de voi să faceţi faţă acestui elan transformator, pentru a gusta din sublimul fiinţei. Veţi avea libertatea să refuzaţi mâna întinsă, dar nu e sigur că veţi scăpa atât de uşor. Dacă nu reuşiţi să faceţi distincţia clară între elanurile fundamentale şi nevoile care derivă din personalitatea voastră, felul în care vă duceţi viaţa s-ar putea să se întoarcă împotriva voastră. Nu neapărat în chip malefic ci, pur şi simplu, deoarece suferinţa reprezintă un semnal de alarmă care anunţă, în cazul oamenilor, că echilibrul dintre ei şi elanul central al vieţii lor a fost distrus.

O pistă cu denivelări. Asta vă spune ceva?

Vă propun să privim lucrurile din altă perspectivă. Să zicem că sunteţi în pielea unui schior de nivel mediu, care se hotărăşte să abordeze o pârtie cu denivelări. Vă descurcaţi bine pe majoritatea pârtiilor, cu excepţia celor de dificultate "negru". Aţi putea să vă mulţumiţi să schiaţi în felul acesta până la sfârşitul vieţii, fără să vă simţiţi nemulţumit. Şi totuşi, în sinea voastră, v-aţi dorit dintotdeauna să parcurgeţi cu uşurinţă un teren accidentat şi sunteţi hotărât să daţi curs acestui elan.
Pentru aceasta, trebuie mai întâi să renunţaţi la confortul pistelor de nivel mediu. Desigur, veţi avea nevoie de o perioadă mai lungă de adaptare, iar stilul vostru desăvârşit va avea de suferit. Veţi fi nevoit să renunţaţi la anumite poziţii, care vă permiteau să schiaţi elegant. Veţi constata chiar că acestea reprezintă tot atâtea motive de rigiditate în faţa obstacolelor importante. Astfel, vă veţi expune privirilor celorlalţi în tot felul de atitudini dizgraţioase. Personajul vostru va avea puţin de suferit. Mai mult, este posibil să abandonaţi încercările atunci când vă veţi da seama că nu veţi fi niciodată un expert în cursele pe pârtiile cu denivelări. întrucât privirile admirative ale celorlalţi, interiorizate sub forma unei voci interioare în timp ce coborâţi pârtia, reprezintă, în acest caz, o recompensă ascunsă. Ca să nu mai vorbim despre sentimentul de siguranţă, pe care îl încercaţi alegând o pârtie mai uşoară.
în cele din urmă, vă veţi spune: „La ce bun să renunţ la comoditatea pârtiilor de nivel mediu, ca să mă comport ca un sportiv mediocru pe o pârtie cu denivelări?" Ei bine, tocmai pentru plăcerea de a deveni conştient de puterea pe care o are asupra voastră personajul pe care îl jucaţi. în definitiv, dacă veţi avea curajul să încercaţi o asemenea experienţă, vă veţi da seama că o bună parte din neplăcerea pe care o încercaţi pe pârtiile negre vine nu din obstacolele în sine - la urma urmei, aveţi tot timpul din lume -, ci din orgoliul propriu. Orgoliul vostru este cel care freamătă de nerăbdare pe pârtiile cu grad ridicat de dificultate şi tot el vă va îndemna să renunţaţi. Asta numai dacă, bineînţeles, nu cumva v-aţi dat seama că nu mai sunteţi la vârsta acrobaţiilor şi că trebuie să le faceţi loc celor tineri... dar să nu intrăm deocamdată în acest subiect, în egală măsură instructiv cu privire la orgoliul personal.
Dintr-o anumită perspectivă, acest exemplu nu a fost foarte bine ales, pentru că nu se pune problema să devenim experţi în elanurile fundamentale, iar ele nu reprezintă câtuşi de puţin nişte obstacole ce trebuie depăşite. Dimpotrivă, elanurile fundamentale pulsează în voi din interior; mai degrabă se pune problema să le lăsaţi să se manifeste decât să deveniţi un expert în manifestarea lor. Ba mai mult, am putea spune că o asemenea expertiză ar avea toate şansele să vă atragă în capcanele performanţei şi să vă arunce în gura judecăţii şi a evaluării personale ca în gura leului. Individualitatea voastră profundă nu-şi face griji pentru locul pe care îl ocupaţi într-o colectivitate. Puteţi fi la fel de bine primul sau ultimul. Important este să vă hrăniţi de la izvorul creator, care curge neobosit în fiecare dintre noi, chiar şi în situaţiile cele mai disperate, în esenţa fiecărui comportament limitativ există recompense ascunse, însă nu e deloc

simplu nici să recunoaştem, nici să devenim conştienţi de acest lucru. Şi totuşi, acesta este cel mai important obstacol în calea schimbării, cea mai mare denivelare pe care trebuie să o depăşiţi. Şi, la drept vorbind, nu e deloc simplu să te aventurezi să le depăşeşti cu eleganţă.

Starea de bine: absenţa insatisfacţiei

Să revenim pentru câteva momente la scrisoarea Mirelei, despre care am vorbit mai sus, pentru că vreau să scot în evidenţă un ultim aspect. Atunci când pomeneşte despre grădinărit, despre plimbările în natură, despre desenarea unor mandale sau despre antrenamentele fizice, Mirela opune satisfacerea imediată a unei nevoi satisfacţiei de lungă durată.

în acest context, mă văd nevoit să precizez că este foarte important să nu confundăm starea de bine cu fericirea. Starea de bine derivă din satisfacerea nevoilor. Cu toate acestea, avem tot dreptul să ne punem următoarea întrebare: este vorba mai degrabă despre satisfacţie sau despre absenţa insatisfacţiei? De exemplu: aţi întâlnit un bărbat sau o femeie care se dovedeşte a fi o adevărată bombă sexuală. Toate nevoile de senzualitate vă sunt satisfăcute, iar dumneavoastră aveţi împresia că sunteţi în al nouălea cer. Cât timp credeţi că vă va satisface pe deplin acest paradis? Tocmai v-aţi achiziţionat maşina visurilor... Cât timp credeţi că va dura luna de miere? în realitate, satisfacerea nevoilor nu aduce fericirea, ci o stare de bine, pe care se cuvine s-o puneţi sub semnul întrebării: este vorba despre fericire în adevăratul sens al cuvântului sau despre ţinerea la distanţă, pentru moment, a nefericirii?

Dacă ne ataşăm prea mult de stările noastre de bine pasagere, riscăm să rămânem prizonierii personajelor pe care le interpretăm şi să punem beţe-n roate satisfacerii elanurilor vitale, cele cu adevărat aducătoare de fericire. Acest lucru este menţionat şi în scrisoarea pe care v-am citat-o. Autoarea ei precizează cât se poate de clar că, atunci când se află în plin proces de creaţie, nu-şi dă seama cum trece timpul şi se simte împlinită. în acele momente nu se mai simte goală pe dinăuntru şi se hrăneşte din vibraţia creatoare.

Elanurile fundamentale generează fericirea, pentru că poartă în sine reprezentări care dau sens şi ne ajută să tolerăm angoasa, greutăţile şi chiar nesatisfacerea anumitor nevoi. Nevoi esenţiale, precum nevoia de hrană sau nevoia de adăpost, pot fi ignorate în acest fel. Nu puţini sunt cei care şi-au sacrificat nevoile imediate pentru a se înscrie în cursa spre sublim. Fie că este vorba despre artişti, despre militanţi pentru pace sau despre mistici, căutarea idealului ne îngăduie să obţinem fericirea acolo unde satisfacerea nevoilor nu ne ajută. Mai mult, cursa spre acest ideal ne oferă bucurii foarte intense, care ne schimbă ca oameni independent de satisfacerea anumitor nevoi sau chiar în absenţa anumitor satisfacţii.

Mă gândesc din nou la Bernard Voyer vorbind despre Everest. Câte privaţiuni şi câte frustrări pentru câteva minute de bucurie pe acoperişul lumii! Şi totuşi, acestă bucurie este însemnul unui triumf, nu numai asupra muntelui, dar şi

asupra tiraniei propriilor nevoi. Iată alte câteva exemple: Maica Tereza în India, abatele Pierre în Franţa sau Nelson Mandela în Africa de Sud...

Eu ridic o catedrală...

în concluzie, satisfacerea nevoilor aduce după sine starea de bine, dar nu ne umple sufletul cu o fericire de durată. Din acest punct de vedere, anecdota consemnată de Charles Péguy despre tăietorii în piatră, care lucrau la catedrala din Chartres, este cât se poate de grăitoare.

Primul muncitor întâlnit de Péguy nu e mulţumit de soarta lui. Nu găseşte nicio bucurie în viaţa pe care o duce; se simte umilit şi se consideră o victimă. Cel de-al doilea munceşte ca să-şi satisfacă propriile nevoi şi pe cele ale familiei. Munca pe care o face îi asigură un oarecare confort. Cel de-al treilea îi răspunde lui Péguy că munceşte la ridicarea unei catedrale. El participă la o operă comună sublimă, este conştient de utilitatea muncii sale şi se simte fericit.

Observaţi, aşa cum a făcut-o şi psihiatrul Boris Cyrulnik, ce anume determină fericirea celui de-al treilea muncitor: înainte de toate, reprezentarea sa mentală, de creator al unei opere de artă. Asta înseamnă că imaginaţia joacă un rol foarte important în atingerea stării de seninătate.

Vă rog să observaţi, de asemenea, că în acest exemplu răspunsul la elanul fundamental nu intră nicidecum în contradicţie cu satisfacerea nevoilor personale. Muncitorul care ridică o catedrală îşi hrăneşte la rândul său familia şi, fără îndoială, nu de puţine ori asudă şi se simte copleşit de greutatea sarcinii sale. Cu toate acestea, viziunea asupra propriei persoane şi asupra rolului său în univers face diferenţa. Un aspect atât de puţin tangibil, precum viziunea asupra lucrurilor, devine izvor de fericire, cu efecte mult mai vizibile decât recompensa materială asociată efortului depus.

Imaginaţi-vă că sunteţi gunoier într-un oraş mare. V-aţi putea simţi umilit, pentru că sunteţi însărcinat să strângeţi gunoiul pe care îl fac ceilalţi. în schimb, dacă v-aţi gândi la cât de indispensabilă este munca dumneavoastră, perspectiva asupra persoanei dumneavoastră s-ar putea schimba. Fără dumneavoastră, oraşul ar putea fi invadat în câteva săptămâni de paraziţi, iar locuitorii lui s-ar îmbolnăvi. Activitatea pe care o desfăşuraţi le asigură concetăţenilor dumneavoastră o siguranţă igienică şi o stare de bine, care le permite, dacă aceştia din urmă au chibzuinţă s-o folosească astfel, să se exprime, să creeze şi să pornească în căutarea fericirii. Prin urmare, şi dumneavoastră participaţi la ridicarea unei catedrale, catedrala fericirii omeneşti.

Acelaşi lucru este valabil în cazul profesorilor, al mecanicilor sau al funcţionarilor dintr-o companie de mari dimensiuni. Activitatea dumneavoastră e utilă; în principiu, ea le permite celorlalţi să pornească în căutarea fericirii. Cum aleg ei să folosească munca voastră face subiectul unei alte discuţii. Am putea merge până-ntr-acolo, încât să spunem că, pentru fiecare dintre noi, cel mai important lucru este să intrăm în contact cu ceilalţi şi să generăm bucuria de a trăi, deoarece această bucurie stimulează în ceilalţi dorinţa de a fi fericiţi.

Splendoarea uitată

A trăi în plină glorie înseamnă, aşadar, a trăi în prezent, cu inima deschisă spre frumuseţea fiinţelor şi a universului, folosindu-ne de imaginaţie şi de reprezentările mentale pentru a da sens acţiunilor noastre. A trăi în plină glorie înseamnă a trăi în armonie cu elanurile fundamentale, a le gusta din plin şi a le exprima în toată forţa lor. A trăi în plină glorie înseamnă a vibra de dragoste, fără un motiv anume, cu inima debordând de plăcerea de a fi cu celălalt.

Dacă dăm o interpretare psihologică unor cuvinte precum gloria, creaţia sau sublimul, unor cuvinte comune, care descriu carierele de succes sau domeniul religios, le aducem mai aproape de noi. Dacă plasăm experienţele de felul acesta într-un cadru psihologic comun tuturor, le facem să fie la îndemâna fiecăruia dintre noi. Studenţi, scriitori, mame de familie, şoferi de taxi, contabili, toţi pot trăi momente sublime, toţi pot experimenta gloria, pentru că acestea nu sunt legate de succese exterioare, care ne transformă în sclavii părerii celorlalţi despre noi ci, mai degrabă, de experienţe interioare, cu alte cuvinte de un sentiment puternic, de un frison de mulţumire, de o stare de plenitudine, de un fel de splendoare uitată.

Da, ştiu, acest lucru nu este foarte evident. Iată de ce am ales să vă vorbesc mai mult despre asta. Existenţa în armonie cu elanurile fundamentale pare dificilă şi chiar iluzorie numai pesonajului pe care îl interpretăm, împietrit în nevoile sale şi în teama de judecata celorlalţi. Această armonie constituie o ameninţare pentru personajul nostru, deoarece ne încurajează să ne eliberăm de sclavia părerii celorlalţi despre noi, pentru a ne îndrepta spre o existenţă mai satisfăcătoare. Dacă privim lucrurile dintr-o perspectivă diferită, nimic nu e mai simplu decât să obţinem această armonie, pentru că elanurile fundamentale sunt tot timpul în noi. Nu trebuie decât să ne „branşăm" la ele, să le ieşim în întâmpinare şi să acceptăm, încarnându-le în felul nostru, fără să ne judecăm şi fără să ne comparăm, bucurându-ne de mişcarea lor interioară, în loc să ne îngrijim de personajul pe care îl interpretăm şi care ne avertizează că imaginea noastră ar putea fi compromisă. Purtăm în noi înşine o splendoare uitată. Noi înşine suntem splendoarea uitată, neglijată, lăsată la voia întâmplării. Noi înşine suntem elanurile de bucurie, care aşteaptă să fie descătuşate. Nu ceilalţi au aruncat în umbra uitării splendoarea noastră, ci noi înşine. încercarea de a-i face pe ceilalţi să devină conştienţi de splendoarea noastră, punând-o în valoare prin toate mijloacele, derivă dintr-o teribilă greşeală şi, în fapt, dintr-un dispreţ inconştient faţă de noi înşine. De ce trebuie să ne neliniştim? Ca să parafrazăm cuvintele înţeleptului Merikare, citat în deschiderea acestui capitol, aş spune că elanurile sunt asemenea unui râu năvalnic, ce nu poate trece neobservat. într-o zi, ele vor rupe digul care încearcă să le ascundă.

în încheiere, vă propun să identificaţi în interiorul vostru un elan care suferă de a fi uitat şi să vă îngăduiţi să-l aduceţi la lumină în zilele următoare, observând temerile şi problemele cu care vă confruntaţi, dar fără să vă concentraţi exclusiv asupra lor. Staţi la pândă, urmăriţi mai degrabă starea de bucurie veritabilă, care s-ar putea declanşa în aceste circumstanţe.

5
Frica din noi
Cea de-a doua capcană
Fiecare dintre noi se teme să nu piardă!

Subiectul elanurilor fundamentale ne conduce, automat, spre problema capcanelor care ţin calea acestor elanuri şi ne slăbesc capacitatea de a le manifesta. Am vorbit mai sus despre prima capcană de acest fel: orgoliul. Am avut perspectiva sentimentului exagerat al propriei importanţe, văzut ca o mişcare de identificare şi de ataşare faţă de personalitatea noastră, faţă de ceea ce credem că suntem. Pe acest fir, ajungem foarte repede să observăm că prima capcană reprezintă punctul de plecare necesar pentru cea de-a doua: frica.
Frica este intrinsec legată de orgoliu, deoarece orice gest de luare în posesie generează un sentiment de teamă: oricine deţine un lucru se teme să nu-l piardă. Fie că este vorba despre un automobil sau despre o locuinţă, fie că este vorba despre iubirea partenerului sau despre afecţiunea copiilor noştri, fie că discutăm despre un talent sau despre o înzestrare anume, de îndată ce ne-am identificat cu lucrul respectiv, imediat ce ni-l însuşim, foarte repede după ce acesta din urmă îşi dovedeşte utilitatea în conturarea identităţii noastre, apar şi neliniştile; ne temem să nu pierdem totul. Ne crispăm, ne izolăm, intrăm în defensivă şi pierdem contactul cu elanurile noastre vitale! în spatele nevoilor, al compensaţiilor, al dependenţelor, al rănilor din trecut există tot timpul frica. Ea reprezintă principalul factor care condiţionează lanţul reacţiilor inconştiente. Ea ne ţine concentraţi asupra propriilor nevoi, ea ne face să ne ataşăm de recompensele ascunse. Frica ne tiranizează şi ne paralizează. Alături de nevoile inconştiente, ea este singura care ne poate ţine captivi. Ea se află la originea a ceea ce ne izolează şi ne face vulnerabili în faţa celorlalţi, în faţa puterii lor, în viaţa noastră privată, dar şi în existenţa noastră socială.
Aşadar, vom dedica acest capitol explorării fricii din noi. Vom face un pas în afara dansului în care ne-am prins, ghidaţi de inspiraţie şi, de data aceasta, fără sprijin din partea legendei, pentru că eroii nu-şi pot mărturisi frica. Cel mai adesea, în cazul lor, acest mobil rămâne ascuns, deoarece, în viziunea istoriei clasice, un erou care tremură de frică nu mai este un erou. Zeiţele au libertatea de a se nelinişti, de a plânge şi de a se văita, dar nu şi zeii!
în esenţă, este vorba despre a înţelege că o multitudine de temeri superficiale pun stăpânire pe noi până-ntr-atât, încât devin motor pentru cele mai multe dintre acţiunile noastre zilnice. Să luăm exemplul unei temeri banale: aceea de a nu ne murdări hainele... Ei bine, vă mărturisesc că această frică a monopolizat o bună parte din viaţa mea şi m-a ţinut departe de tot felul de experienţe care mi-ar fi produs mai multă fericire decât disconfort. îmi aduc aminte că, în copilărie, pentru mine era o obligaţie să mă păstrez curat. Prin urmare, trebuia să ne alegem cu grijă locurile unde ne zbenguiam, ca să nu ne murdărim prea tare hainele. Toamna, eram înnebuniţi după frunzele uscate, iar iarna - după zăpadă. îmi amintesc şi azi textura, umezeala şi mirosul frunzelor pe care le adunam în

grămezi uriaşe, numai ca să ne aruncăm în ele. Iar asta din cauză că, pentru un copil, faptul de a participa la viaţa naturii înseamnă să se impregneze cu mirosurile ei.
La vârsta maturităţii, mi-am impus în continuare un anumit nivel de curăţenie. Nu m- am întins niciodată pe iarba din parc fără pătură şi nu m-am aşezat niciodată pe pământul gol ca să intru mai bine în comuniune cu natura. Am avut întotdeauna o atitudine rezervată faţă de asemenea gesturi. Toată viaţa mea mi-am păstrat hainele impecabile, însă copilul creativ şi pătimaş din mine a avut de suferit, în timpul ultimei călătorii pe care am organizat-o în Egipt, una dintre participantele la seminar, care revenea în ţara de origine după douăzeci de ani de absenţă, a simţit nevoia să se întindă pe pardoseala unui templu, asemenea unui copil care vrea să intre în comuniune cu tot ce-l înconjoară. I-am invidiat candoarea, dar trebuie să spun că, în locul ei, m-aş fi temut pentru hainele mele. Ce s-ar fi întâmplat dacă m-aş fi murdărit, dacă aş fi fost nevoit să-mi petrec toată ziua în hainele acelea murdare? Imaginea mea ar fi avut, fără îndoială, de suferit, mai ales din postura de lider al grupului. Dacă îmi pătam această imagine, participanţii la seminar ar mai fi avut încredere în mine? Şi aşa mai departe... terorizat de frică.
Iată, aşadar, care sunt consecinţele unei simple temeri, aceea de a nu-ţi murdări hainele. Imaginaţi-vă acum reţeaua complexă a tuturor neliniştilor asociate fricii de a nu fi iubit!

Suma tuturor temerilor

Pe măsură ce înaintez în această carte şi în povestea vieţii mele, îmi dau seama cât de puţin reuşesc să stăpânesc această coregrafie complexă. încerc să prind pasul, la fel ca voi. Aşa cum arătam în primul capitol, vă propun, în definitiv, să împărtăşim aceeaşi iluminare. V-am invitat la lectură, ca să vă spun următorul lucru: „Vă propun să vedem ce se întâmplă dacă privim lucrurile din această perspectivă..." Nu susţin că mi-am înfrânt temerile, că nu mai sunt sclavul nevoilor mele şi că vibrez bucuros de elanurile mele vitale. Dar muncesc la asta. Mă aflu pe şantier şi vă invit şi pe voi să vă întrebaţi, alături de mine, care este sensul vieţii. De fapt, în ceea ce mă priveşte, visez la o carte, la un atelier, la un loc în care, fără ruşine şi fără sentimentul de vinovăţie faţă de ceea ce am trăit de-a lungul vieţii, fiecare dintre noi să încerce să înveţe ceva din toate acestea, trecând totul în revistă şi împărtăşindu-le celorlalţi. Asta ar însemna că ne ridicăm deasupra personajului pe care îl interpretăm.
Dacă pătrundem sub pielea personajului, descoperim destul de repede până la ce punct aceste temeri fac parte din noi şi câte au fost acceptate de fiinţa noastră ca şi când ar fi fost ale ei. Toate aceste temeri trebuie puse sub semnul întrebării. Pentru aceasta, am participat eu însumi la un atelier în cadrul căruia participanţii erau invitaţi să alcătuiască o listă cu propriile temeri. Eu lucram într-un grup de şapte persoane. La început, la fel ca voi probabil, credeam că nu am prea multe temeri. Abia am reuşit să enumăr câteva, precum frica de moarte sau cea de a nu îmbătrâni. Nu mă aşteptam deloc la lunga lista pe care am întocmit-o împreună

cu colegii mei, douăzeci de minute mai târziu. Pe măsură ce acest atelier căpăta mai multă consistenţă, punctul de vedere prezentat de animatorii lui mi s-a părut tot mai pertinent . Treptat, frica mi-a apărut ca un veritabil factor de condiţionare, cheia de boltă a întregului edificiu. Tot acest demers mi-a amintit de o culegere de înţelepciune indiană, pe care o citisem în tinereţe; cartea începea cu afirmaţia că nu există decât frică pe lumea aceasta. Ca punct de plecare, iată în cele ce urmează lista completă a temerilor pe care le-am indentificat în grupul nostru de lucru. Veţi observa, fără doar şi poate, că, deşi impresionantă, ea este departe de a fi exhaustivă. în realitate, am descoperit multe altele după încheierea acelui atelier.
Lista temerilor: teama de a iubi, de a fi iubit, de a nu fi iubit, de a fi judecat, de a se înşela, de a nu fi pe placul celorlalţi, teama de a nu fi alintat, de a nu face sex, de a dezamăgi, de a fi incapabil, teama de a trăi, de a se pierde în univers, de a fi inadaptat, de a fi bolnav, de a suferi fizic, de a fi respins, de a nu fi înţeles, de a fi abandonat, teama de schimbare, teama de a pierde, de a fi nefericit, de a fi fericit, de a-şi lua un angajament, de a-şi asuma responsabilităţi, teama de nedreptate, teama de şerpi, de păianjeni, teama de nou, de viaţă, de moarte, de minciuni, de ridicol, de intimitate, de organismele modificate genetic, de degenerarea fizică, de autoritate, de putere, teama de a nu mai fi liber, de a fi mediocru, de a fi condamnat, de a fi prost, teama de a vorbi, de a se confrunta, de a nu-i răni pe ceilalţi, de a nu-i pierde pe cei dragi, de a cheltui, de a fi privit, de a nu fi văzut, teama de violenţă, de violenţa verbală, de conflicte, teama de a nu rămâne fără bani, teama de a nu avea timp, de a-şi gestiona prost timpul, teama de a- şi ocupa locul cuvenit, de a nu ocupa prea mult loc, de a nu deranja, de a nu profita de ceilalţi, de a manipula, de a fi manipulat, de a nu reuşi, de a nu duce lipsă de ceva, de a fi dezbrăcat, de a cânta, de a se deschide, de a nu se înşela, de a nu îmbătrâni, de a nu-şi pierde podoaba capilară, de a nu lua în greutate, de a-şi privi ridurile, teama de mizerie, teama de a nu murdări, de a nu-şi pierde imaginea, de a nu părea idiot, de a fi prea spontan, de a fi vulnerabil, de a plânge, de a mărturisi o dependenţă, de a nu dezvolta o dependenţă, teama de orgoliu, teama de a nu-şi pierde prietenii, de a nu-şi pierde publicul, de a nu sufoca, de a nu rămâne singur, teama de a alege, teama de succes, de emoţii, de propria sensibilitate, teama de a se abandona, teama de a nu-şi pierde vederea, teama de a fi obligat să porţi ochelari etc.
Destul de impresionant, nu-i aşa? Dacă aveţi curajul, faceţi inventarul propriilor dumneavoastră temeri. Astfel, în următoarele zile, veţi avea ocazia să observaţi, cu umor, cât de mult vă joacă pe degete propriile temeri. Dacă nu aveţi dispoziţia necesară pentru acest exerciţiu, recitiţi, pur şi simplu, lista de mai sus şi subliniaţi temerile care vă caracterizează. Veţi constata că jocul este fascinant şi că vă poate oferi, cel puţin aşa sper, gustul veritabil al libertăţii. Dacă nu cumva va da naştere unor alte temeri...

Ierarhia temerilor

Fără îndoială, temerile enumerate mai sus nu exercită, toate, aceeaşi influenţă asupra noastră. Astfel, animatorii atelierului cu pricina ne-au ajutat să descoperim, prin diferite exerciţii, că există mai multe categorii de temeri. într-o primă categorie am putea include temerile „circumstanţiale", prin natura lor reactive şi emoţionale. Printre acestea putem enumera teama de a nu-şi pierde podoaba capilară, de a nu-şi pierde vederea, de a se înşela şi teama de a nu se răni.
Alte temeri sunt mai „profunde". Vorbim aici despre cele care ţin de exprimare, de exemplu, sau de dragoste, pentru că acestea sunt în strânsă legătură cu elanurile vitale despre care tocmai am discutat. Mă gândesc aici la teama de a nu fi iubit, la teama de singurătate, de a nu reuşi să te exprimi, de a nu putea să fii util sau de a nu-ţi rata viaţa, cu alte cuvinte de a nu manifesta ceea ce simţi în adâncul sufletului tău. La prima vedere, aceste temeri par mai puţin vii, pentru că nu sunt legate de evenimente cotidiene. Şi totuşi, ele împletesc o plasă de angoasă permanentă, în strânsă legătură cu circumstanţele vieţii noastre în ansamblul ei.
în sfârşit, există temeri pe care le-am putea defini drept „existenţiale". Acestea din urmă nu sunt legate de împrejurări ale vieţii noastre de toate zilele şi îşi fac apariţia, cel mai probabil, odată cu venirea noastră pe lume, adică din momentul în care părăsim universul pântecului mamei, pentru a trăi prima noastră experienţă de separare. E uşor să recunoaştem printre ele teama de moarte, teama de a nu mai exista ca parte a unui întreg, teama de a nu se mai bucura sau teama de a nu se pierde în univers. Nu este vorba despre temeri superficiale, pentru că ele ne însoţesc de-a lungul întregii vieţi şi alcătuiesc fumndamentul pentru celelalte temeri. Nu este vorba nici despre emoţii circumstanţiale, ci despre angoase de fond, care dau tonul întregii noastre existenţe. Strict funcţional, putem constata că un anumit nivel de teamă ne protejează de un nivel mai profund. Revin la exemplul fricii circumstanţiale de a nu mă murdări: la nivel superficial, această teamă corespunde fricii de a nu-mi distruge hainele, ascunzând însă o nelinişte mai profundă, mai puţin imediată, aceea de a nu vedea cum starea hainelor mele mă pune în situaţia de a pierde încrederea şi afecţiunea celorlalţi - un factor de excludere, care m-ar împiedica să desfăşor o activitate importantă din viaţa mea, educarea. Şi, în sfârşit, acest al doilea nivel ascunde nivelul existenţial, reprezentat de angoasa de separare, de teama de a nu mai exista ca parte a unui întreg, în realitate, lucrurile se derulează în sens invers. Teama de a nu mai exista este teama primară şi fundamentală. Ea dă naştere angoasei de a nu mai putea să mă exprim prin educarea celorlalţi sau de a nu mai fi iubit. Ceea ce, la urma urmei, condiţionează teama de a nu-mi păta hainele şi comportamentele care îi corespund.
Iată un alt exemplu. Să spunem că aveţi un talent impresionat pentru a cânta, un talent în care părinţii voştri nu au crezut. Elanul vostru de expresie a fost contracarat, iar voi aţi urmat o carieră fără nicio legătură cu esenţa voastră. Astăzi suferiţi, pentru că sunteţi în conflict cu elanul vostru fundamental de

expresie. V-aţi îndepărtat de menirea voastră odată cu trecerea anilor, deoarece v-a fost teamă să nu cântaţi fals. Această teamă de a nu greşi notele, de a nu părea ridicol şi de a nu vă afecta imaginea v-a făcut să intraţi în contact cu angoasa care vă strângea stomacul, mai precis cu senzaţia că vă veţi rata viaţa. în sfârşit, temerile voastre de suprafaţă v-au ţinut departe de teama de a nu vă pierde viaţa din lipsă de iubire.

Nu putem ieşi din păiejenişul acesta de temeri decât observând ce înseamnă ele în realitate, pentru că, de îndată ce începem să devenim conştienţi de propriile temeri, influenţa lor asupra noastră scade. Totodată, suntem în măsură să le diminuăm efectul dacă ne depăşim temerile de suprafaţă, pentru a da expresie elanurilor noastre vitale, conştienţi că punerea sub semnul întrebării a temerilor de suprafaţă ne va conduce în chip necesar să intrăm în legătură cu temerile profunde şi cu cele existenţiale. Pe drum, veţi constata că, deşi este prea târziu pentru o carieră în muzică, nu e niciodată prea târziu pentru a cânta în faţa prietenilor, a copiilor sau a persoanelor în vârstă. Pe măsură ce avansăm în procesul de conştientizare a temerilor noastre, bucuriile devin din nou accesibile, întrucât dăm ascultare mai mult elanurilor fundamentale şi ne supunem mai puţin neliniştilor de suprafaţă. Exprimarea elanurilor fundamentale atrage după sine momente de fericire, în vreme ce respectul exagerat faţă de propriile temeri ne oferă plăceri timide şi suferinţe prea mari. La urma urmei, să cântaţi este cel mai important, nu? Dacă nu cumva intervine aici şi nevoia de recunoaştere: trăiţi cu sentimentul că elanul vostru nu poate fi satisfăcut decât dacă vă produceţi în faţa unui public numeros. Ceea ce ne conduce la necesitatea de a lămuri noţiunile de personalitate şi individualitate.

Personalitate şi individualitate *Personalitatea joacă rolul de scut*

Dacă vă faceţi puţin timp pentru a analiza toate aceste temeri care, întemeiate pe rănile din trecut, dau naştere nevoilor, veţi înţelege că ele constituie un fel de reţea de preocupări al căror scop pare a fi acela de a ne proteja de repetarea unor experienţe negative. Prin urmare, ele reprezintă un fel de scut psihic. Problema este că aceste nelinişti sfârşesc prin a ne îndepărta de noi înşine, lăsându-ne pradă unei multitudini de temeri, asociate cu posibila repetare a unei traume, în loc să slujească elanurilor noastre creatoare.

Acest scut de temeri ne obligă să mizăm, în conturarea propriei personalităţi, pe reacţiile la loviturile primite din partea vieţii. Personalitatea noastră se formează pentru a ne proteja individualitatea de lumea exterioară dar, în felul acesta, scutul se transformă într-o închisoare care ne izolează şi ne îndepărtează de noi înşine, deoarece, pe drum, uităm că individualitatea noastră nu se limitează la personalitatea noastră. Iată o imagine grăitoare. în cazul unui accident de maşină, vă veţi chirci, automat, în încercarea de a para lovitura sau, cel puţin, pentru a o primi în acele părţi ale corpului mai puţin vulnerabile. Odată pericolul

trecut, este posibil să mai rămâneţi crispat într-o anumită zonă a corpului, iar dacă această contracţie persistă, există riscul ca ea să se transforme într-un fel de carceră care vă va împiedica să repiraţi în voie, ca înainte de accident.
Şocul iniţial a determinat un comportament la care aţi recurs apoi în mod regulat şi care, acum, vi se pare firesc. A devenit un program: maşină = posibilitate de accident = frică = respiraţie scurtă, umerii ridicaţi, capul înainte. în psihologie, acesta poartă numele de reflex condiţionat.
în scurt timp, nu vă veţi mai aminti că starea dumneavoastră naturală era sensibil diferită de această atitudine contractată, care este consecinţa unui şoc resimţit şi care se prelungeşte pentru a vă proteja de un nou accident. Nu deveniţi conştient de acest lucru decât în momentul în care începeţi să simţiţi o durere, la ceafă de exemplu; această durere vă va îndruma, poate, spre un medic sau un osteopat, care va presupune existenţa unui traumatism mai vechi. Vă veţi întoarce cu gândul la scena accidentului, veţi înţelege ce anume s-a putut întâmpla, veţi reuşi să risipiţi frica de un nou accident şi veţi face exerciţii pentru corectarea ţinutei. Toate acestea vă vor îngădui să respiraţi din nou profund.
Iată cât este de uşor. Nu trebuie decât să transpunem fenomenul din trecut în viaţa noastră din prezent. Ne trezim într-o bună zi bolnavi de cancer, de depresie sau cu chef de ceartă. Suntem în suferinţă şi am vrea să ştim de ce. Căutăm cauzele, însă, de obicei, acestea nu pot fi găsite în viaţa noastră adultă şi conştientă. De cele mai multe ori, şocul cu pricina a survenit în copilăria noastră mică, dacă nu chiar în momentul naşterii. Parcă vă aud spunând: aceasta este vocea psihanalistului; urmeză să ne ţină o prelegere despre importanţa trecutului. Aşa e. într-adevăr, acest trecut nu s-a dus cu adevărat, el ne programează în continuare comportamentele de fiecare zi. Să spunem că, imediat ce părăsiţi pântecul cald al mamei, daţi nu peste un mediu primitor ci, dimpotrivă, peste unul rece şi ostil. Acest şoc acţionează în aceeaşi manieră ca şi accidentul de maşină. Provoacă angoase existenţiale, precum teama de a nu fi smuls din paradis, care condiţionează atitudini de apărare şi de protecţie, chiar şi la o vârstă atât de precoce. Dacă mama traversează, în acelaşi timp, o perioadă mai dificilă, starea ei psihică nu îi permite să vă îngrijească aşa cum se cuvine, iar voi ajungeţi să asociaţi cu imaginea ei această teamă existenţială. Proiectată treptat asupra sexului feminin în general, aceasta din urmă se va transforma într-o teamă fundamentală de femei.
Este posibil ca faptul în speţă să vă oblige să adoptaţi o serie de comportamente programate, de la cea mai mare amabilitate până la cea mai înverşunată ostilitate, al căror scop va fi de a vă scuti de angajamente, cu alte cuvinte de a vă feri să legaţi relaţii intime cu persoana cea mai susceptibilă de a vă trezi teama existenţială, de care suferiţi. Aceste comportamente vor fi motivate şi justificate de temeri circumstanţiale de suprafaţă, precum teama de pierderea spaţiului vital sau de a nu vă putea exprima liber în compania sexului feminin.
Iată, aşadar, cum se naşte personalitatea, cea care ne serveşte totodată drept imagine şi scut. Ea se conturează mai întâi ca reacţie la loviturile şi la suferinţele

individuale. în consecinţă, adoptăm din ce în ce mai des un comportament defensiv, iar prin repetarea aceloraşi operaţiuni interne menite să ne protejeze se formează un reflex condiţionat, se creează un program sau, dacă preferaţi, se compune un rol pe care vi-l asumaţi constant şi inconştient. Repet, în timp ce executăm acest program ori încarnăm acest rol, nu avem nicio clipă impresia că jucăm la întâmplare sau că nu avem de ales, pentru că această manieră de a reacţiona a devenit identitatea noastră. Ne identificăm atât de mult cu acest ansamblu de atitudini reflexe, încât suntem convinşi că nu există nimic alceva în afara lor.

în realitate, ar putea fi traumatizant să ne dăm seama dintr-odată că draga noastră personalitate nu reprezintă decât un rol pe care îl jucăm pe scena lumii. Nu mi se pare deloc uşor să relativizez în felul acesta noţiunea de personalitate. Şi totuşi, accept această idee, deoarece mi se pare că permite maturizarea psihologică. Dacă trăsăturile de caracter, moştenite sau dobândite în copilărie, nu ar putea fi puse sub semnul întrebării, atunci n-am mai avea nicio speranţă. Am fi iremediabil la mâna sorţii care ne- a condamnat la nefericire. în schimb, dacă putem deveni conştienţi de natura rolurilor pe care ni le asumăm, rădăcinile schimbării se pot dezvolta, iar noi avem dreptul să sperăm la o fericire mai mare.

Personalitatea nu reprezintă decât o parte din noi înşine

Personalitatea nu reprezintă decât o parte din noi înşine; este necesar să o diferenţiem de individualitate, la fel cum, în capitolul precedent, am deosebit nevoile de elanuri. Pentru a înţelege mai bine, imaginaţi-vă că sunteţi un cavaler implicat într-un turnir. Apăraţi culorile patriei voastre; pentru ea săvârşiţi acte de curaj; v-aţi impregnat cu frumuseţea şi cu măreţia ei şi vă exprimaţi ataşamentul faţă de ea prin faptele de vitejie. Prin urmare, vă aflaţi în postura unui individ care este în legătură cu universul, vibraţi de elanurile generate de această comuniune. Individualitatea voastră se află, aşadar, în slujba vieţii şi resimţiţi o imensă bucurie.

Să spunem în continuare că, pe parcursul competiţiei, simţiţi o nevoie acută de a fi văzut şi admirat. Vă comparaţi şi vă judecaţi şi vreţi să fiţi mereu mai bun decât ceilalţi. Individualitatea voastră alunecă, aşadar, dinspre partea personajului în sfera personalităţii. Propriile temeri şi nevoi sunt cele care vă motivează; deveniţi treptat o unealtă în mâna lor. Săvârşiţi aceleaşi fapte de vitejie şi purtaţi în continuare în voi forţa universului, dar aveţi nevoie să fiţi recunoscut pentru motivul pentru care aţi incarnat această individualitate. Din gura voastră se aude numai „iubiţi-mă" şi prea puţin „iubesc".

Să luăm un alt exemplu, radical diferit de ceea ce am prezentat până acum, pentru a ne face o idee despre ce înseamnă o individualitate eliberată de grija personalităţii. Uitaţi- vă la un câine. Fiecare câine este o individualitate, nu-i este ruşine pentru ceea ce este şi nu-şi face griji pentru imaginea sa. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul copacilor. Iată de ce compania animalelor şi escapadele în natură sunt atât de pline de învăţăminte. Ele ne eliberează de povara propriei importanţe. Fireşte, câinii nu pot compune simfonii. Pentru aceasta, este nevoie

de un individ conştient de faptul că există şi că dispune de o anumită cantitate de energie liberă, pe care o numim voinţă.
Vă propun mai departe să reluăm totul, în termenii psihanalizei. Eul conştient este vehiculul, organul, instanţa psihică, ce ne permite să spunem „eu, pe mine, mă" şi să avem o reprezentare mentală a persoanei noastre. El se află în centrul conştiinţei noastre subiective şi individuale. El îi permite individualităţii să se orienteze, să se pună în mişcare şi să-şi afirme prezenţa în lume. în plus, Eul conştient reprezintă inima conştiinţei noastre subiective şi este, în egală măsură, singurul element al psihicului nostru pe care îl putem cunoaşte cu adevărat. într-adevăr, cea mai mare parte a psihicului nostru se situează în afara câmpului conştiinţei, în ceea ce se numeşte, prin convenţie, inconştient, un termen tehnic ce desemnează, pur şi simplu, tot ceea ce se află în afara câmpului conştiinţei.
Şi totuşi, putem abuza de Eul conştient. Atunci când îl folosim excesiv pentru a ne afirma personalitatea, ne lăsăm pradă orgoliului, iar personajul nostru îşi consolidează în aceste condiţii poziţia. El devine punctul central de referinţă, iar ego devine astfel sediul egocentrismului.
Şi totuşi, este important să înţelegem că ego nu înseamnă în mod automat egocentrism. Altfel, am ajunge în tot felul de situaţii aberante, în care trebuie „să ne distrugem Eul", o expresie larg răspândită în anumite medii puternic ancorate în curentul spiritual.
Atunci când Eul nostru este distrus, nu mai e nimeni acasă, ca să spunem aşa. Persoanele al căror Eu a fost distrus se află la spitalul de psihiatrie. Persoanele al căror Eu este devorat de o boală psihică nu se simt ca Iisus Hristos sau ca Iulius Cezar, când se trezesc dimineaţa. Ele cred cu toată fiinţa lor că sunt Iisus Hristos sau Iulis Cezar şi nimeni nu le poate slăbi această convingere.
Raportarea constantă la „eu, pe mine, mă" poate deveni problematică, dar nu poate fi pus în discuţie faptul că Eul există. Dacă nu ar exista, individualitatea nu ar mai putea evolua coerent.
Jung a fost un precursor al acestui mod de gândire, propunând ipoteza procesului de individuaţie, adică procesul prin care o fiinţă devine cu adevărat un individ. Individul „individuat" a devenit conştient de dimensiunea sa universală. El ştie că Eul său conştient, această instanţă care îi permite să spună „eu", nu este adevăratul centru al persoanei sale. El simte că un alt centru acţionează în interiorul lui: Şinele. Prin urmare, trebuie să stabilim o relaţie conştientă între Eu şi Sine, o axă Eu-Sine. Jung definea realizarea Sinelui ca fiind paradoxală - asta înseamnă să devenim în cel mai original mod cu putinţă ceea ce ne simţim chemaţi să fim ca indivizi, luând totodată act de înrudirea, de asemănarea noastră cu întregul, cu universalul. Aşadar, pentru Jung, individualitatea se întemeiază pe legătura noastră cu universalitatea. Altfel spus, fiinţa individuată incarnează marile elanuri creatoare, existente în fiecare dintre noi şi aceleaşi pentru întreaga specie omenească . Aş vrea să insist asupra naturii paradoxale a acestei conştientizări: pe măsură ce îşi dă seama de adevărata lui specificitate şi devine „individual", omul înţelege că această individualitate nu reprezintă decât

una dintre declinările posibile ale elanului vital. Şi totuşi, eul individual este esenţial. El rămâne singura cale de acces posibilă spre Sine. Aşa cum am menţionat mai devreme, într-o criză psihotică, Eul dispare. Valurile oceanului universal înghit insuliţa de individualitate. Dimpotrivă, în cazul unei nevroze, Eul neagă faptul că ar putea exista un ocean.

Ca să vorbim în termeni ştiinţifici, existenţa Sinelui este o ipoteză care nu poate fi dovedită. Şi totuşi, ea poate fi verificată dacă renunţăm la modul obişnuit de gândire, chiar sub forma unei vitalităţi crescute. în acest sens, este vorba despre o ipoteză eficientă, pentru că funcţionează.

Dacă priviţi lucrurile din perspectiva unei evoluţii posibile, veţi înţelegeţi că identificarea exclusivă cu personalitatea reprezintă o limitare teribilă. E ca şi cum cavalerul nostru s-ar identifica, în competiţia la care participă, cu armele şi cu scutul său. E ca şi cum actorul pe care îl priviţi la televizor şi-ar fi şters din memorie faptul că exista şi în afara rolului. E ca şi cum, asemenea Elenei şi a lui Henri, am fi uitat că existăm şi în afara rănilor noastre.

Nu trebuie să emitem judecăţi de valoare. Este vorba despre viaţă şi despre reacţiile noastre în faţa vieţii. Asta nu înseamnă însă că, dacă ne identificăm total cu aceste reacţii, nu devenim mai puţin prizonierii personalităţii noastre, deoarece ele ne împiedică să urmăm elanurile ce ne hrănesc individualitatea. Gândiţi-vă la toate situaţiile în care v-aţi reprimat un elan de bucurie sau un elan creator, de teamă să nu-i supăraţi pe ceilalţi, şi veţi avea o idee despre ceea ce vreau să spun.

Pe scurt, lumea exterioară acţionează asupra noastră, iar personalitatea se dezvoltă ca reacţie la aceste tensiuni mai mult sau mai puţin plăcute. Aşa cum am văzut deja, ea se constituie dintr-un ansamblu de reflexe condiţionate de trecut. Personalitatea este răspunsul la rănile din copilărie, compensarea activă a anumitor lipsuri prin obişnuinţe care ne permit să ne protejăm şi să supravieţuim, cel puţin pentru moment. Ea se constituie în egală măsură dintr-un complex de convingeri, în cea mai mare parte a timpului inconştiente şi limitative.

Personalitatea rezultă dintr-un mecanism de identificare a acestor reacţii repetate, devenite reflexe. La rîndul lui, acest mecanism care creează identitatea personală este motivat de o teamă profundă şi inconştientă. Este vorba despre teama de a nu mai fi, de a nu mai exista, teama de evoluţie, de moarte, de a nu ne pierde în oceanul existenţei, teama de a nu ne topi în Tot, teama de neant.

Această teamă de a nu mai exista ca individ în cadrul întregului generează nevoia noastră de a fi priviţi ca fiind cineva, de a vedea în ochii celorlalţi confirmarea că existăm, că persoana noastră există. Ne este teamă că individualitatea noastră va dispărea, dacă vom renunţa la preocuparea constantă de a exista ca o persoană în ochii celorlalţi.

Repet, personalitatea nu rezumă individualitatea. Aceasta din urmă nu este în întregime conţinută în personajul de suprafaţă. Adevărata individualitate exprimă universalitatea. Individualitatea este incarnarea şi precizarea elanului vital

universal. în vreme ce personalitatea e incarnarea şi precizarea nevoilor şi a temerilor. Individualitatea reprezintă o deschidere a fiinţei către natura sa fundamentală, iar personalitatea se naşte dintr-o închidere şi dintr-o încordare. înclinaţiile profunde ale unei fiinţe se asociază cu individualitatea sa, întrucât fiecare dintre noi dispune de o cale privilegiată pentru a-şi exprima universalitatea. Personalitatea poate sluji elanul individual-universal, atâta vreme cât este deschisă dar, în general, ea desparte fiinţa de natura sa fundamentală, ridicînd un scut de teamă şi de protecţie. Problema apare atunci când acest complex de reflexe condiţionate dobândeşte o anumită autonomie, în măsura în care ne identificăm pe deplin cu el. încă o dată, sunt conştient că această distincţie între Eu şi Sine, între termenii de „personalitate" şi „individualitate" presupune timp de gândire. Trebuie să le integrăm treptat, începând cu ceea ce îşi găseşte ecou în noi. în ceea ce mă priveşte, această perspectivă mi se pare foarte incitantă. Ea mi-a fost inspirată de Jung şi reprezintă, pentru moment, un instrument practic. în orice caz, ne dă o speranţă, spre deosebire de psihologia clasică: nerecunoscând Şinele, aceasta din urmă nu oferă nicio perspectivă, în afara personalităţii, cu toate problemele ei.

Individualitate şi universalitate

Trebuie să adaug câteva cuvinte despre noţiunea de universalitate, pe care o folosesc atât de des. Ţin foarte mult la acest lucru, chiar dacă abordarea acestui subiect presupune să accelerăm ritmul dansului nostru, pentru moment, şi să îndrăznim să ne aventurăm puţin.

Universalitatea este mişcarea care animă universul, elanul vital care îl pune în mişcare. Şi totuşi, această universalitate nu este perceptibilă decât prin mijlocirea fenomenelor individuale. Lucru care ne face să devenim conştienţi de ceea ce există în inima unui imens paradox: lucrurile, plantele, animalele şi fiinţele omeneşti pot fi abordate în acelaşi fel şi totuşi diferit. Cu toate acestea, avem o anumită percepţie sau convingere intimă asupra acestei universalităţi. Putem presimţi capacitatea noastră de a ne uni şi de a deveni Unul, cu tot ce există. Teama, puternic ancorată în personalitatea noastră, de a nu ne vedea individualitatea topită în Tot s-ar putea dovedi pe deplin iluzorie. Universul este alcătuit în esenţă din fenomene individuale, puse în mişcare de universalitate. Acest elan vital se regăseşte în fiecare fibră a individualităţii noastre. Pornind de la această premisă, am putea emite ipoteza că personalitatea moare, dar individualitatea persistă. Şi totuşi, individualitate şi universalitate, individ şi univers, ce lucru extraordinar! Oare universul creează individualităţi pentru ca acestea să se întoarcă la universalitatea lor? E ca şi cum ai spune că în inima fiecărui individ, mai precis în nucleul fiecărei celule, este întipărită amprenta universului. De exemplu, seva care umple un măr ce atârnă în vârful unei crengi reprezintă deopotrivă esenţa fructului şi a copacului întreg. Dacă înlăturăm această sevă, copacul şi fructul vor muri numaidecât.

în egală măsură, am putea emite ipoteza că, pentru a garanta dezvoltarea oamenilor, natura a folosit aceeaşi strategie ca în cazul creării planetelor. Ştim,

sau cel puţin presupunem, că după Big-Bang nu existau decât fragmente de materie, care pluteau în spaţiu. Treptat, aceste fragmente s-au adunat în grămezi. Aceste grămezi de materie în dezordine s-au transformat în aglomerări care, mărindu-şi masa, au dobândit proprietatea de a se roti şi de a genera fenomene gravitaţionale.

Antropologul şi psihanalistul Erich Neumann descrie în aceeaşi manieră apariţia conştiinţei, în cazul individului . El presupune că, încă de la naştere, la bebeluşi există fragmente de materie psihică. Altfel spus, gânduri embrionare, senzaţii crepusculare, sentimente vagi, luminozităţi abia perceptibile se aglomerează treptat, până când reuşesc să producă un câmp conştient în jurul unui element central: Eul. La fel se întâmplă lucrurile şi în cazul conştiinţei de sine. Această individualizare progresivă a câmpului conştiinţei şi a Eului e realizată sub acţiunea unui element central, Şinele , care, ca un potenţial invizibil în interiorul organismului, asigură formarea şi manifestarea unui dispozitiv psihic asemănător de la un individ la altul. Nu ajută la nimic să încercăm să personalizăm sau să localizăm Şinele în psihicul omenesc, pentru că este vorba despre o proprietate emergentă. Mai precis: atunci când luăm în considerare o grămadă de materie psihică sau fizică, nu ştim că ea ascunde această proprietate. Ea apare pe măsură ce grămada se dezvoltă, exprimând astfel forţa care structurează şi îi ghidează dezvoltarea, o forţă care nu apare decât după ce grămada capătă formă. La fel stau lucrurile şi în cazul psihicului omenesc. Aşa cum dintr-o sământă de brad va creşte un brad şi nu un pin, întrucât ea conţine structura genetică a unui brad, o celulă omenească de dimensiuni microscopice posedă informaţiile necesare dezvoltării unui corp şi a unui creier perfect funcţionale. Celula în speţă conţine, de asemenea, o informaţie conform căreia toţi indivizii speciei omeneşti gândesc, simt, resimt şi au reprezentări în acelaşi fel. Această informaţie poartă numele de arhetip. Ea asigură dezvoltarea întregului dispozitiv psihic, cu toate instanţele şi organele lui.

Şi totuşi, dacă putem observa o asemănare de structură psihică la toate fiinţele omeneşti, trebuie să adăugăm că această structură posedă şi caracteristici individuale. Fără îndoială, acesta este reflexul a ceea ce se întâmplă în plan fizic - chiar dacă posedă aceleaşi caracteristici de bază, indivizii se deosebesc între ei. Plecând de la materiale universale, natura a creat individualitatea.

într-o anumită măsură, din perspectiva în care ne aflăm la ora actuală, aceea a formei desăvârşite, putem constata prezenţa Eului, cu alte cuvinte, a unei referinţe conştiente de sine, la majoritatea indivizilor. Plecând de la această constatare, putem emite ipoteza unei energii formatoare, care ghidează această dezvoltare. în realitate, aşa cum am precizat deja, acest Eu conştient este singurul la care avem cu adevărat acces. Prin urmare, avem de luptat cu un factor psihic puternic individualizat. Pare dificil de conceput că în el se manifestă o structură universală. Deoarece, aşa cum am mai precizat, nu suntem capabili să vedem universalitatea, putem doar cădea de acord asupra existenţei acesteia sau presimţi cum acţionează în interiorul nostru, în sânul universalităţii, o

pulsiune veghează la formarea individualităţii noastre. Este vorba despre pulsiunea de diferenţiere. Nu trebuie să confundăm această pulsiune cu impulsurile şi temerile care, la rândul lor, contribuie la naşterea personalităţii. Pulsiunea de diferenţiere este una dintre marile pulsiuni ale fiinţei. Din această perspectivă, ea este imposibil de reprimat; pulsiunea de diferenţiere reprezintă un destin ce trebuie să se împlinească. Fie că vrem acest lucru sau nu, evoluăm într-un individ diferit de ceilalţi, la fel cum ne naştem bărbat sau femeie, fără să avem posibilitatea de a alege. Această pulsiune de diferenţiere progresivă stă mărturie pentru complexitatea noastră din ce în ce mai mare. Ea ne înscrie în istoria evoluţiei. Numai că această complexitate crescută se dovedeşte a fi ambiguă: ea poate deveni o trambulină spre Sine sau poate zăvorî uşa unei închisori strict personale, întrucât conştiinţa deosebirii de ceilalţi se poate transforma uşor în izvor de confuzie.

Un lucru e sigur, diferenţa afişată şi resimţită ca atare poate genera suferinţă şi izolare. Deoarece ea constituie un fel de constrângere prin raportare la posibilităţile universale - dacă nu putem avea toate nasurile şi toate gurile posibile, nu putem avea nici toate calităţile posibile - şi din cauză că această conştiinţă a deosebirii de ceilalţi apare din frustrările faţă de anturajul nostru, se întâmplă de cel emai multe ori să confundăm istoria acestor frustrări cu propria noastră individualitate. Dar aceasta nu e cu adevărat o problemă. Chiar şi fără aceste fricţiuni, am fi evoluat în indivizi diferiţi de ceilalţi, perfect conştienţi de această deosebire. Poate că, în acel moment, conştiinţa apartenenţei la specia omenească era mai puternică decât conştiinţa deosebirii de ceilalţi.

Istoria fricii din noi

Temerile personajului pe care îl interpretăm

Pe scurt, plecând de la un context mai larg, am putea afirma că, în tot acest proces de individualizare, fiinţa omenească primeşte lovituri care declanşează formarea personalităţii. Aceasta din urmă acţionează ca un sistem de protecţie, iar dezvoltarea ei este inevitabilă. Răul, dacă există, nu rezidă în dobândirea unei personalităţi, ci mai degrabă în mecanismele de ataşare şi de identificare, motivate de temerile care vor face în aşa fel, încât Eul să se identifice cu aceste lovituri mai degrabă decât cu individualitatea care traduce elanul vital în bucuria de a trăi. în această situaţie, Eul se izolează într-o identitate limitată, ce va trebui pusă sub semnul întrebării. Altfel spus, viaţa însăşi propune formarea unei personalităţi, ca răspuns la loviturile realităţii. Cu toate acestea, personalitatea în cauză devine sufocantă atunci când Eul se raportează exclusiv la romanul său de familie pentru a-şi defini identitatea. Trebuie, aşadar, s-o distrugă, ceea ce înseamnă să înceteze să se mai identifice cu ea. Uşor de spus, greu de făcut. Aşa cum am văzut deja, ne temem inconştient să intrăm în contact cu temerile profunde, precum teama de singurătate sau de sentimentul că nu mai existăm. Ne protejăm de contactul cu aceste temeri construindu-ne un personaj care materializează o serie de temeri de suprafaţă, ai căror prozonieri devenim la propriu. Temerile superficiale, precum teama de a nu fi judecat sau teama de a fi

lipsit de confortul material, ne protejează de terorile de fond şi ne controlează din umbră evoluţia. Barajul ridicat din aceste temeri ne protejează de o catastrofă şi mai mare, iar ceva din noi pare să ştie acest lucru. Nu ne punem personalitatea sub semnul întrebării, de teamă să nu facem cunoştinţă cu singurătatea intrinsecă a fiinţei şi de a ne pierde reperele vitale. într-adevăr, eliberarea de nişte temeri mărunte pentru a ne confrunta cu alte temeri, mult mai însemnate, nu reprezintă o perspectivă prea încântătoare. Şi totuşi, acesta este drumul pe care fiecare dintre noi este îndemnat să-l parcurgă.

Etapa perfecţiunii iniţiale

Istoria temerilor noastre este strâns legată de dezvoltarea conştiinţei noastre subiective. Ultimele cercetări în domeniu avansează ipoteza că, în starea de fetus, nu avem conştiinţă subiectivă. Avem de-a face cel mult cu un potenţial foarte puţin definit, ce aşteaptă condiţiile prielnice pentru a apărea. în perioada cu pricina trăim în simbioză cu mama, într-o lume unitară şi aproape perfectă. Plutim în lichidul amniotic, la căldură, bine fixaţi, hrăniţi şi iubiţi. Amprenta acestei stări se pare că este foarte bine întipărită în noi. Psihanaliştii au propus, pentru a o descrie, metafora paradisului pierdut, unde vrem, inconştient, să ne întoarcem. Ei vorbesc despre această stare ca despre puterea nelimitată şi perfecţiunea iniţială. Totul este Unul, iar noi suntem Totul. Chiar dacă, în sens strict, ar trebui să căutăm în altă parte urma acestei stări paradisiace, pentru că, aşa cum am arătat mai sus, foarte mulţi copii au o viaţă fetală tulburată de angoasă. Naşterea, deopotrivă separare şi eliberare, va tulbura acest stadiu iniţial de perfecţiune. Nimeni nu este conştient de propria naştere, deşi urmele acestei prime separări ne marchează pentru totdeauna. Psihanalistul Otto Rank nu ezită să prezinte acest eveniment ca pe un veritabil traumatism.

în orice caz, putem s-o concepem ca pe o senzaţie profundă de abandon. Această separare de mamă, pe lângă că ne obliga să părăsim un mediu care ne oferă satisfacţie totală, lasă în noi o urmă de neşters, aflată la originea primei temeri de natură viscerală: teama de a nu fi abandonat din nou. Dacă privim lucrurile din această perspectivă, putem înţelege mai bine reflexele atavice de securitate, care se declanşează în noi, de îndată ce se întrevede o schimbare importantă. De asemenea, suntem în măsură să înţelegem mai bine problemele de dependenţă afectivă identificate la o persoană care, deşi se simte abuzată de partenerul său, refuză să se despartă de acesta. Ea simte, în adâncul fiinţei ei, că înfruntarea singurătăţii îi va reactiva vechea teroare legată de separare.

în acest fel, putem lămuri geneza anumitor conflicte inconştiente, ce animă fiinţele omeneşti: dacă o programare universală ne asigură că fericirea rezidă în deschidere, o programare mai recentă ne informează că deschiderea expune fiinţa sentimentului de separare şi de abandon.

Teoretic, bunăvoinţa părinţilor, grija mamei, căldura unui anturaj bun, caracterizat prin dragoste de viaţă, atât în căminul părintesc, cât şi în întreaga lume, ar trebui să ne ajute să facem cât se poate de lin tranziţia din pântecul matern în sânul familiei. Numai că acest lucru nu se întâmplă decât destul de rar.

Părinţii fac tot ce le stă în putinţă, însă, inevitabil, amânările, întârzierile, absenţele, sentimentele lor de nesiguranţă sau diferite boli psihice îi vor atrage copilului atenţia că, astăzi, trăieşte într-o lume complet diferită. Experienţa primei separări generează, aşadar, încă de la început, o stare de crispare şi tendinţa de izolare, ca şi când bebeluşul ar simţi instinctiv că, dacă se deschide din nou, va fi lăsat singur. Ca să folosim un joc de cuvinte, putem spune că este vorba despre o „pre-tensiune" care se va transforma treptat în pretenţie, în sensul folosit în cartea de faţă.

Această tensiune de fond rămâne în planul inconştientului şi se relaxează foarte rar, poate chiar niciodată. Pe întreg parcursul vieţii noastre, ea va rămâne principala metodă de apărare în faţa percepţiei singurătăţii intrinseci a fiinţei, singurătate prin care trebuie să trecem, pentru a reactiva sentimentul de comuniune interioară cu natura omenească, în realitate, nu numai că trebuie să experimentăm sentimentul acesta de singurătate, pentru a evolua, dar este necesar, în egală măsură, să ţinem piept fricii viscerale de singurătate. în majoritatea legendelor, această teroare ia forma monstrului sau a dragonului pe care eroul trebuie să-l înfrunte.

Pe urmele psihanalistului Wilhelm Reich, psihoterapeuta Marie-Lise Labonte foloseşte termenul „platoşe" pentru a descrie rândurile de piele protectoare cu care ne acoperim ca să evităm contactul direct cu temerile noastre. Astfel, ea vorbeşte despre platoşa lipsei de iubire, despre platoşa disperării şi aşa mai departe . Platoşele noastre corespund rolurilor pe care urmează să le interpretăm pe scena vieţii. Ele reprezintă personalităţile noastre, scuturile care ne protejează, dar care ne şi frânează vitalitatea.

Apărarea împotriva percepţiei de abandon

Observările cercetătorilor asupra vieţii bebeluşilor demonstrează amploarea acestei temeri originare de singurătate. Studiile în cauză i-au condus pe oamenii de ştiinţă spre ipoteza că un copil născut greu se apără deja împotriva percepţiei de abandon şi de separare. El face tot ce-i stă în puteri pentru a rămâne în interiorul universului unitar al pântecului matern. în scopul de a da un sens propriilor observări, teoreticienii acestei perioade a existenţei omeneşti vorbesc despre formarea gândurilor primare la copil. Acesta din urmă s-ar linişti în privinţa menţinerii integrităţii şi a unităţii fundamentale a lumii reprezentându-se mental ca o parte din trupul mamei care doarme sau ca o extensie a sânului acesteia. Sau şi-ar privi mama ca fiind o parte din el însuşi. în mintea lui, ei doi formează în continuare un tot unitar şi nediferenţiat.

Şi totuşi, mai devreme sau mai târziu, disconfortul şi inevitabilele lovituri ce caracterizează viaţa de bebeluş, precum îngrijirile acordate cu întârziere, amânarea alăptatului, un biberon prea fierbinte, îi vor transmite copilului că nu este atotputernic şi că, prin urmare, nu poate avea toată lumea la picioare. Fiecare dintre aceste lovituri ameninţă iluziile pe care şi le-a făcut pentru a întârzia intrarea în lumea dualităţii şi a diferenţei, intrarea în lumea fricii. Şi

totuşi, în scurt timp, el nu va mai putea nega faptul că există cel puţin două persoane distincte în univers.
Copilul se va linişti atunci, imaginându-şi că, dacă universul se compune din două persoane, cel puţin el reprezintă centrul acestui univers, de vreme ce totul se învârte în jurul lui. Numai că, inevitabil, această iluzie este sortită, la rândul ei, eşecului. Foarte curând, copilul va trebui să înfrunte realitatea: poate că el este centrul universului mamei sale, dar aceasta din urmă are un alt centru de interes, tatăl. în mintea tânărului băiat, acesta din urmă se poate transforma chiar într-un rival periculos, punând în primejdie mariajul simbolic, ce îl uneşte cu mama sa.
Şi totuşi, încă o dată, prezenţa tatălui şi principiul triunghiului pe care îl reprezintă vor triumfa. Astfel, copilul descoperă că nu mai trăieşte în simbioză cu mama sa, într-o relaţie duală, ci într-o relaţie triunghiulară. Colac peste pupăză, el află că este din ce în ce mai puţin centrul universului, de vreme ce, din când în când, este ţinut la distanţă. Tati şi mami par să existe autonom, în afara lui, ca în acea duminică dimineaţă, când n-a putut să mai dea buzna, aşa cum era obişnuit, în camera lor. Odată şi odată, fiecare copil trebuie să dea piept cu frica sa de abandon şi să găsească resursele necesare pentru a-i face faţă.

Copilul-rege

Din punct de vedere psihologic, un copil trebuie să înfrunte singurătatea trecând printr-o serie de frustrări minore mai degrabă decât printr-un traumatism puternic, insurmontabil pentru tânăra conştiinţă în formare. Frustrările minore, pe care un copil poate să le integreze, îl ajută să înţeleagă treptat că el este, pur şi simplu, o fiinţă separată şi că acest lucru nu reprezină neapărat o catastrofă. Acesta îşi va da seama că, deşi nu are puteri absolute, nu este cu totul lipsit de forţă, de vreme ce ceilalţi răspund favorabil la anumite cereri pe care le formulează. Altfel spus, blândeţea şi bunăvoinţa relaţiei cu părinţii compensează frica terifiantă de separare.Trebuie să mai adaug că frustrările minore joacă un rol foarte important în construirea autonomiei reale a unui copil. Astfel, micuţul care se trezeşte singur, deoarece părinţii săi sunt indisponibili pentru câteva ore, va cădea pradă sentimentelor depresive şi angoaselor de separare. El va fi nevoit să negocieze singur cu aceste sentimente, inventând dialoguri simbolice cu păpuşile şi cu ursuleţii de pluş, o modalitate fantastică de a se adresa propriilor părinţi. în felul acesta, copilul îşi creează o lume interioară, care îl protejează o dată în plus în faţa unei percepţii prea acute a singurătăţii fundamentale şi răspunde prin mijloace proprii frustrării şi angoasei, pe care i le provoacă teama de a nu fi abandonat.

Dezvoltarea capacităţii psihologice de a căuta resurse interioare pentru a face faţă angoasei îl va ajuta pe micuţ să se detaşeze, salvator. într-o clinică pentru tinerii cu probleme, am descoperit că toţi copiii care nu au avut ocazia să-şi dezvolte această abilitate, întrucât cei din jurul lor le-au satisfăcut toate cererile, tocmai pentru a-i feri de eventualele deziluzii şi temeri, se simt dependenţi de părinţii lor şi fragili în faţa problemelor din exterior. Copiii-rege, „frustraţi de frustrare", devin partenerii la necaz ai celor care au avut parte de mari deziluzii. Ei suferă, ca să spunem aşa, de o încredere exagerată în propria persoană şi de o stimă de sine crescută artificial, care se va nărui de îndată ce va fi supusă încercărilor vieţii. Trebuie să înţelegem că rezistenţa treptată şi în doze mici la tentativele copilului de a-şi asigura o atotputernicie iluzorie se dovedeşte a fi absolut necesară, chiar dacă aceasta angajează, din când în când, vinovăţia părinţilor. Din acest motiv nu e indicat să răspundem chiar şi celor mai neînsemnate pretenţii ale unui copil, fie că este vorba despre alegerea alimentelor, a jucăriilor sau a hainelor. Este bine ca părinţii, care au mai multă experienţă decât odraslele lor în aceste chestiuni, să nu renunţe la toată autoritatea lor.

Un copil obişnuit să se bazeze pe forţele proprii nu se va transforma într-un adult tentat să dea înapoi în faţa primului obstacol ieşit în cale. Dimpotrivă, va pune mare preţ pe autonomia sa interioară şi va fi mai puţin dependent de anturajul său, deoarece nu va considera că ceilalţi există pentru a-i satisface nevoile şi a-l proteja de propriile temeri, în consecinţă, dacă va avea de depăşit un obstacol, el nu se va considera o victimă a destinului. Pe scurt, un traseu parcurs în linişte, fără arderea etapelor, stă la baza unei stime de sine sănătoase. O persoană care a evoluat în acest fel deţine o anumită putere, chiar dacă nu este atotputernică.

Mai mult, pentru că a avut ocazia să-şi pună forţele la încercare, aceasta este mai puţin supusă fricii.

Copilul-cenuşăreasă

La polul opus faţă de copilul-rege, se situează copilul-cenuşăreasă. Ca să ni-l închipuim mai bine, putem spune că el este copilul care n-a găsit niciodată deschisă uşa de la camera părinţilor săi, nici duminică dimineaţa, nici în vreo altă zi. El este copilul care nu s-a simţit niciodată înţeles sau protejat. Uneori, acesta e copilul care a fost supus violenţelor sau abuzurilor sexuale. Existenţa sa traumatizată l-a aruncat în capcana sentimentelor devalorizante, din care nu a mai reuşit să iasă după aceea. Nivelul stimei de sine, în cazul lui, este foarte fluctuant, lucru ce va afecta foarte mult încrederea în propria persoană. în funcţie de maniera în care va şti să reacţioneze în faţa nedreptăţilor îndurate, el va fi veşnic în căutarea recunoştinţei celorlalţi sau va cădea pradă comportamentelor ostile ori violente, care vor sta mărturie pentru deziluziile sau disperarea sa profundă.

Acest copil trăieşte sub imperiul fricii; el este mereu în dispută cu temerile care îl copleşesc în mod regulat. De multe ori, singura metodă de supravieţuire pe care o va găsi va fi aceea de a-şi teroriza, la rândul său, apropiaţii. Astfel, va afla din privirile îngrozite de teamă ale celorlalţi confirmarea negativă a puterii sale. Şi totuşi, oricât ar părea de ciudat, asemenea comportamente generatoare de rupturi nu exclud pretenţiile inconştiente şi repetate de atenţie pozitivă din partea celorlalţi.

Această căutare a recunoaşterii din partea celorlalţi este adesea de natură magică şi, cu cât lipsa e mai acută, cu atât reprezentarea fantastică a unei reconcilieri va fi mai grandioasă. Să luăm exemplul basmului Cenuşăreasa. Aşteptarea unei recunoaşteri magice este reprezentată aici prin venirea prinţului fermecat, iar devalorizarea ameninţătoare - prin caleaşca de cleştar, care, la miezul nopţii, se transformă în dovleac. în viaţa reală, situaţia perfectă pe care şi-o închipuie o persoană traumatizată se concretizează foarte rar: prinţul fermecat nu apare, iar Cenuşăreasa se plimbă mai degrabă în dovleac decât în caleaşcă. Lucrurile acestea se petrec numai în imaginaţie, unde persoana traumatizată îşi construieşte o lume fantastică, pe care îi va fi foarte greu s-o pună sub semnul întrebării, ca să poată înfrunta realitatea. în această lume, ea nu este doar puternică, ci atotputernică - o atotputernicie fantasmagorică, pe măsura traumatismelor suferite.

Pe scurt, lipsa repetată de răspuns din partea celor din jur la nevoile primare exprimate, precum nevoia de hrană, de siguranţă sau de somn, va avea consecinţe greu de depăşit în viitor. Mai ales la capitolul stimei de sine. Persoana în cauză se va simţi devalorizată, un nimeni; ea riscă să fie copleşită de ruşine şi va avea tendinţa de a reacţiona în faţa dificultăţilor refugiindu-se într-o lume imaginară. Sau va manifesta, în chip brutal şi agresiv, o atotputernicie iluzorie, încercând să se impună prin forţă asupra celorlalţi, a căror realitate îi face prea mult rău sau îl sperie prea tare. Sau se va supune primei autorităţi pe care o va

întâlni. Teoria psihanalitică ne descrie pe larg efectele acestor lipsuri primare, aflate la originea a numeroase simptome detectabile la adulţi şi, de aici, la originea diferitelor tipuri de personalitate. Fără îndoială, aici trebuie să căutăm geneza celor mai multe probleme de dependenţă şi de delincvenţă. Ce se întâmplă însă cu un copil lăsat în voia lui, într-o libertate totală, fără niciun fel de îngrădiri? Indiferent de mediul din care provine, el constituie un teritoriu propice pentru manifestarea temerilor şi a nesiguranţei. Limitele impuse de părinţi reprezintă, pe de o parte, o constrângere, dar pe de altă parte sunt un factor de securitate interioară. Ele îi permit copilului să evolueze într-un anumit cadru şi îi oferă în acelaşi timp un spaţiu personal şi posibilitatea de a se centra în sfera acestuia.

Diferenţierea sexualăPe drumul deziluziilor necesare, percepţia şi recunoaşterea diferenţelor sexuale constituie un şoc ce va destabiliza definitv sentimentul de atotputernicie iluzorie al copilului, sentiment prin care acesta din urmă ţine piept fricii. După ce observă că nu posedă decât unul dintre cele două sexe, copilul îşi dă seamă că nu reprezintă decât cel mult jumătate din lume. încă o dată acesta opune rezistenţă, pentru că se teme să conştientizeze această diferenţiere. El vrea să fie garantată posibilitatea de a-şi redobândi la un moment dat perfecţiunea pierdută. Astfel, un băiat îşi va întreba mama când va putea purta şi el un bebeluş în pântec, asemenea ei, iar o fetiţă se va întreba când îi va creşte penisul.

Odată constatată diferenţa evidentă, începe un alt joc: demonstrarea că un sex este superior celuilalt. Este vorba, de fapt, despre negarea crudei diferenţieri prin dominarea şi devalorizarea celor care posedă partea lipsă. Strategiile de negociere cu cel care este diferit îşi fac simţită prezenţa cu brutalitate încă de la cea mai fragedă vârstă. Unele persoane lasă chiar impresia că au rămas blocate în acest stadiu şi încearcă pe tot parcursul vieţii să dovedească superioritatea unui sex faţă de celălalt. Teama de deosebire motivează o asemenea întreprindere.

Pubertatea şi adolescenţa

Viaţa îşi urmează cursul, iar pulsiunea de diferenţiere îşi desăvârşeşte opera, conducând inevitabil fiinţa spre autonomie personală. După ce a fost negociată diferenţierea sexuală, individul înţelege încet, încet, că faptul de a fi diferit, de a avea conştiinţă individuală îi aduce anumite avantaje. Astfel, odată ajuns la vârsta pubertăţii, primeşte semnalul că este timpul să se elibereze din coconul familial. Acest moment reprezintă un pas important înainte în viaţa noastră şi o etapă binecuvântată: este vorba despre una dintre puţinele perioade din viaţa noastră în care curiozitatea instinctivă triumfă aproape spontan asupra temerilor viscerale inspirate de perspectiva unei noi separări. Chiar dacă pubertatea şi adolescenţa reprezintă noi încercări pentru afirmarea personală, mai ales în privinţa celor care, din lipsă sau din exces de încredere în sine, suferă în continuare din cauza deosebirilor faţă de ceilalţi, nu este mai puţin adevărat că, la paisprezece ani, fiinţele omeneşti sunt pregătite să-şi ia zborul. De altfel, la această vârstă se căsătoreau membrii societăţilor primitive.

Adolescentul nu mai este pe aceeaşi lungime de undă cu „părinţii" şi comută pe frecvenţa „prietenilor". Chiar şi părinţii prietenilor prezintă mai mult interes pentru el decât propriii părinţi. El descoperă lumea în felul său, începe să aibă o viziune personală asupra lucrurilor şi face primele experienţe sexuale. Depăşeşte astfel o mulţime de limite şi de temeri; adevărata libertate i se pare foarte la îndemână. Din acest punct de vedere, adolescenţa coincide într-o anumită măsură cu maturitatea fiinţei, pentru că duce pofta de viaţă şi autonomia pe cele mai înalte culmi. O asemenea perspectivă deschide noi orizonturi. în realitate, putem constata că adolescentul incarnează toate elanurile evocate mai sus:

manifestă dorinţa de a se afirma individual, vrea să participe la viaţa lumii, să creeze şi să transforme, să atingă limita sublimului.
Asta nu înseamnă însă că este deja pregătit să răspundă la această chemare pură a vieţii, care îl animă. Dar are potenţialul să o facă.
Aşa se explică de ce adolescenţa a devenit o perioadă atât de problematică în Occident. Chiar dacă pulsiunea de diferenţiere şi de câştigare a autonomiei se fac simţite cu putere, individul nu a fost pregătit să zboare cu propriile aripi. Mai mult, uneori, părinţii întârzie momentul acestei diferenţieri, din dorinţa de a-şi proteja copilul sau tocmai pentru că acesta din urmă a devenit prea dependent de ei. în aceste condiţii, criza va fi cu atât mai virulentă, pentru că instinctul îl îndeamnă pe adolescent să-şi întindă aripile, în ciuda propriilor temeri şi împotriva reţinerilor manifestate de părinţi. Tot ce se opune acestui zbor provoacă suferinţă, o suferinţă pe care, de cele mai multe ori, adolescentul nu este în măsură să o înţeleagă.

Teama de a fi diferit Paradisul copilăriei...

în copilărie, activitatea mea preferată, după plimbările cu bicicleta şi înot, era să mă refugiez între paginile unei cărţi, la umbră, vara. Ah! Cititul la umbră, în iarbă, dintr-o carte mirosind a hârtie veche. Deoarece, odinioară, cărţile aveau un iz pe care în prezent şi l-au pierdut. Acesta era, pentru mine, paradisul, un paradis în care mă simţeam în perfectă comuniune cu natura înconjurătoare. Erau momente de fericire desăvârşită. Familia mea locuia la marginea unui orăşel, pe o stradă abia construită, într-un mediu în plină schimbare. în faţa casei noastre se întindeau câmpurile unui ţăran, iar în spate se ridica un cartier de locuinţe închiriate veteranilor celui de-al Doilea Război Mondial. Aici mi-am cunoscut prietenii din copilărie. Acest cartier, aflat la limita dintre ţară şi oraş, era caracterizat de violenţa în familie. Lucrurile se întâmplau pe vremea când copiii erau disciplinaţi cu palma, cureaua sau cu rigla.
Poate că toate coşmarurile supravieţuitorilor din război şi visurile acestor oameni cu un trecut greu se răsfrângeau asupra odraslelor; ai fi spus că violenţa părinţilor agita spiritele şi printre copii; jocurile noastre erau de cele mai multe ori crude. Existau bande rivale, iar noi ne lansam în adevărate bătălii organizate. Prietenii de seara se puteau transforma în duşmani a doua zi. în această lume, în care sensibilitatea nu-şi prea găsea locul, am descoperit foarte curând că nu era de cel mai indicat lucru să fii premiantul clasei sau să urmezi cursuri de pian ori de dicţie. Cei mai buni prieteni ai mei se porneau împotriva mea dacă mă vedeau întorcându-mă de la lecţiile de muzică, cu un caiet sub braţ. Dacă scăpăm de bătaie, mă potopeau umilinţele. Glumele lor mă transformau numaidecât în „papă-lapte", în „tocilar", pe scurt, într-un potenţial homosexual, cea mai gravă insultă pe care ne-o puteam imagina în Quebec-ul anilor '50.
Atunci când mergeam la cursurile de dicţie, nu trebuia să ascund niciun caiet, dar aveam de străbătut un cartier cu mult mai violent decât cel în care locuiam: pentru a putea traversa anumite străzi, erai nevoit să plăteşti o taxă. Suficient ca să-mi piară orice poftă de a mai pronunţa corect cuvintele. Cât despre faptul de a

fi premiantul clasei, am înţeles foarte repede că nu aveam cu ce compensa acest lucru. La sfârşitul anului, mă întorceam acasă mândru de mine, cu premiul meritat, dar urmărit de fiecare dată de vreun golan hotărât să-şi răzbune necazul de a fi terminat ultimul din clasă. Când eram tânăr, cititul la umbra unui copac reprezenta o activitate primejdioasă. Exista, fără îndoială, şi un şarpe în acest paradis. Nu intuiam de ce. Nu ştiam decât că invidia exista. Nu ştiam decât că dorinţa de a-l desfiinţa pe cel diferit de tine reprezenta moneda curentă. Nu ştiam lucrul acesta cu exactitate, dar îl simţeam. Ca să supravieţuiesc, mi-am petrecut restul claselor primare înţepenit în poziţia a treia sau a patra din clasă, de unde nu trezeam prea multă invidie şi puteam visa în voie. Am ales să mă micşorez, ca să trăiesc în pace, mi-am redus la tăcere o parte din mine numai ca să le fac pe plac celorlalţi, dar nu sunt nici de departe singurul care a fost nevoit să recurgă la acest artificiu, vă asigur. în vremea tinereţii mele, lumea în care trăiam era îngrozită de diferenţe. Tot ce era diferit trebuia distrus, umilit, nimicit. Tot acest univers în miniatură nu ştia că, prin abolirea diferenţelor din jurul nostru, ne aboleam pe noi înşine. Tot acest univers în miniatură nu ştia că ceea ce le făceam celorlalţi se răsfrângea şi asupra noastră. Când eram copil, păcatul capital al lumii în care trăiam era să ţinteşti mai sus decât condiţia ta socială. Nu era nicio problemă să fii ambiţios, dar nu aveai voie să vrei să fii altcineva. Nu trebuia să-i depăşeşti pe ceilalţi, să ieşi din mediocritate. Ne născuserăm pentru un bol de mâncare şi, în aceste condiţii, nu aveam voie să poftim la mai mult.

îmi aduc aminte că, în adolescenţă, mă învârteam într-un cerc de copii proveniţi din familii mai avute, iar la un moment dat m-am îndrăgostit nebuneşte de o fată cu care mă gândeam serios să-mi întemeiez o familie. Când mă întorceam, într-o iarnă, de la schi, unul dintre prietenii din acest anturaj a vorbit despre casa familiei mele ca despre o „cuşcă de câini". Atunci mi-a fost ruşine. Nu mi-a fost ruşine de prietenul meu, ci de faptul că aveam părinţii pe care îi aveam, că veneam de unde veneam şi că eram cine eram.

în tinereţe, aveam foarte mulţi şerpi în paradisul meu. Nu numai că învăţam să ne micşorăm, dar mai învăţam să ne comparăm cu ceilalţi şi să ne fie ruşine de noi înşine. Oricum, ca să spun adevărul gol-goluţ, toate acestea nu înseamnă nimic, mai exact nu reprezintă decât suprafaţa lucrurilor, dar ne arată cum putem să ne înstrăinăm de noi înşine, de ceea ce iubim, de cei pe care îi iubim, numai ca să le facem pe plac celorlalţi şi de teamă să nu suferim. Mă întreb câte laşităţi nu sunt comise în fiecare zi în lume, de către tot felul de indivizi care se tem să nu sufere şi nu vor să fie percepuţi ca fiind diferiţi... Mă întreb câte atrocităţi nu comitem, fiecare dintre noi, pentru a le face celorlalţi pe plac şi de frică să nu fim respinşi...

în copilărie, am înţeles că eram diferit şi că această diferenţă nu era văzută cu ochi buni. Am început să mă tem de această lipsă de asemănare cu ceilalţi, să o pun sub semnul întrebării şi să o ţin ascunsă. Voiam să fiu precum ceilalţi. Apoi am început să mă tem de diferenţele celorlalţi. îmi era frică de cei care nu erau

la fel ca mine, de cei care nu mă înţelegeau. Am început să urăsc. Cu toată forţa inimii mele de copil, am început să urăsc şi să le doresc moartea celorlalţi. Voiam ca toţi călăii mei să moară. Paradisul meu de copil, în care mă simţeam atât de bine citind la umbra unui copac şi plimbându-mă cu bicicleta, se umplea de ură, de îndată ce mă simţeam victima unui abuz.
Am avut nevoie de ani întregi ca să pun sub semnul întrebării ceea ce se întâmplase. Am avut nevoie de ani întregi de suferinţă ca să mă accept aşa cum eram, pentru că nimeni nu putea să facă acest lucru în locul meu.
Nu este întotdeauna uşor să-ţi asumi caracterul diferit, să accepţi faptul de a fi altfel decât ceilalţi, să te împaci cu propria individualitate. Zilele trecute am văzut o adolescentă trisomică, cerându-le părinţilor să-i aducă mâncarea în maşina familiei, ca să nu mănânce la masa de picnic pe care aceştia o ocupaseră. Nu voia să mai fie ţinta privirilor celorlalţi. Se săturase să mai fie diferită. Prin urmare, mânca în colţul ei, cu riscul de a muri de cald, cu căştile în urechi, în micul ei paradis, la fel ca mine...
Mă opresc aici cu mărturisirile, pentru că intenţia mea este să vă transmit într-un mod foarte personal următoarea idee: pe măsură ce înaintăm în discuţia despre frica ce ne domină, înţelegem că aceasta este din ce în ce mai strâns legată de teama de a fi diferit (teama de caracterul nostru diferit şi teama de caracterul diferit al celorlalţi). Rezistenţa manifestată faţă de percepţia şi acceptarea diferenţelor individuale stă la originea celor mai multe dintre conflictele domestice şi naţionale. Această realitate capătă din ce în ce mai mult contur, pe măsură ce individul îşi câştigă autonomia, pe măsură ce, odată consumată separarea de părinţi, el se întoarce ferm spre lumea exterioară. Abia eliberat din coconul care a vegheat la dezvoltarea lui, individul caută un alt liman pentru a-şi continua creşterea: cuplul. în acest caz, avem de-a face, în principal, cu pulsiunea de uniune, dar şi cu teama de separare, pentru că, în fiecare etapă, se pune aceeaşi întrebare, cu atât mai tulburătoare de această dată, cu cât individul trebuie să-i facă faţă singur: poţi trăi fără să-ţi exerciţi controlul asupra celui sau asupra celei care nu seamănă cu tine? Răspunsul pe care tânărul adult îl va oferi la această întrebare va face dovada nivelului ridicat sau, dimpotrivă, scăzut al stimei de sine. Acest răspuns va arăta, în egală măsură, cât de mult şi-a dezvoltat individul resursele interne şi cât de puternic acţionează temerile lui inconştiente. în această etapă asistăm, de cele mai multe ori, la intervenţia reflexelor de control, care pot merge până la luarea în stăpânire a celuilalt, considerat diferit şi privit, în consecinţă, ca un izvor de teamă şi de nesiguranţă. Acesta este cazul cuplurilor tinere (categorie în care, conform statisticienilor, regăsim mai multă violenţă decât în celelalte). Problemele cu care se confruntă acestea din urmă sunt de înţeles, dacă ne gândim că au ca motivaţie teroarea de a accepta diferenţa şi, în plus, existenţa celuilalt. Regăsim aici aceeaşi teamă viscerală, pe care bebeluşul a experimentat-o deja în momentul naşterii. Parcă ne-am reîntâlni cu o veche prietenă. A aşteptat răbdătoare momentul potrivit pentru a intra în scenă. A aşteptat ca un eveniment oarecare să o trezească la viaţă, să-i permită

să se manifeste din nou, pentru că, nu trebuie să ne îndoim de acest lucru, trebuie să dăm peste ea în procesul de formare a conştiinţei, pentru a o depăşi.
Ne susură în urechi acelaşi discurs: „Nu ceda, nu fi prea încrezător, nu te lăsa dus, nu te deschide, aminteşte-ţi cum ai suferit prima oară, aminteşte-ţi că există un şarpe în paradisul tău!" Acesta este imnul personalităţii. Oare nu suntem tentaţi, într-un cuplu, să controlăm tot ce ni se pare diferit la celălalt? îl implorăm să-şi schimbe manierele, atitudinea, ba chiar şi caracterul, pentru că felul lui de a fi ne irită, ne aduce la disperare şi, deşi nu recunoaştem, ne înspăimântă. Degeaba ne-a explicat partenerul nostru de unde vine şi ne-a spus a nu ştiu câta oară că aşa stăteau lucrurile în familia lui sau că nu face decât să reacţioneze la rănile din copilărie, nimic nu mai contează! Noi vrem ca el să-şi schimbe comportamentul. Avem asemenea pretenţii, pentru că acceptarea comportamentului său ar presupune din partea noastră o deschidere şi o schimbare de nivel greu de realizat. în principiu, ar trebui să putem găsi o asemănare de fond cu el, dincolo de deosebirile de suprafaţă. Şi totuşi, nu suntem dispuşi să o căutăm, deoarece acest abandon trezeşte în noi vechea teroare şi temerile personale grefate pe ea. Ne temem mai mult să nu rămânem singuri şi despărţiţi de celălalt decât să nu găsim asemănările dintre noi.
Vă propun să încercăm să tragem o concluzie. Cursul firesc al vieţii ne obligă treptat să renunţăm la iluzia de non-separare şi, în consecinţă, să ne înfruntăm temerile de abandon şi de singurătate. Odată ce am acceptat ideea unei singurătăţi intrinseci, va trebui să admitem că inclusiv aceasta reprezintă o iluzie, o metodă de apărare împotriva temerii de a ne pierde individualitatea, de data aceasta în cadrul întregului. De fapt, trebuie să ne regăsim realitatea unitară plecând din interior.
Dacă încerc să neg diferenţele exterioare, mă voi adapta la realitatea comună. Voi trăi în lumea călăului sau a victimei - călău, dacă îi domin pe cei care-mi par diferiţi; victimă, dacă mă supun diferenţelor fără a le putea domina.
Dacă încerc să menţin iluzia de separare la nivelul interior, nu reuşesc să mă adaptez la realitatea unitară. îmi atrag nenumărate probleme, pentru că mă aflu în conflict interior cu această realitate. De fapt, acesta este paradoxul care caracterizează orice existenţă şi se articulează în jurul fricii.

Proiecfia Umbrei

„Cum îl pot ajuta pe partenerul meu să se schimbe fără să fiu nevoit să-mi schimb partenerul?" Aceasta este întrebarea care mi-a fost adresată cel mai des în cadrul conferinţelor mele. Iată şi răspunsul: dacă străinul din partenerul vostru vă deranjează, asta se întâmplă pentru că există şi în voi un străin care vă deranjează, fără să vă daţi seama de acest lucru. Acest străin se ascunde în Umbra voastră; celălalt nu face decât să vă amintească de existenţa lui. Umbra reprezintă partea scunsă a unui individ. O păstrăm ascunsă, deoarece nu vrem să o vadă ceilalţi, de teamă să nu fim judecaţi. în realitate, Umbra se referă la tot ce considerăm neatrăgător în noi. încercăm să „punem în umbră" tot ce nu ne place, astfel încât aceste părţi din noi să nu ne mai facă rău. Numai că Umbra nu este

ceva lipsit de viaţă. Inconştientul e mai mult decât viu. Tot ce noi condamnăm la uitare câştigă tocmai prin asta forţa de a ne chinui şi de a ne obseda, fie că este vorba despre trăsăturile noastre sau despre comportamentul celuilalt.

De fapt, elaborăm mai multe strategii pentru a pune beţe-n roate conştientizării Umbrei, în cea mai mare parte a timpului, ne proiectăm propriile complexe în afara noastră. Cu alte cuvinte, le împrumutăm celorlalţi trăsături ale eului nostru, pe care nu vrem să le recunoaştem. Astfel, ele ni se înfăţişează la celălalt înainte de a le putea recunoaşte la noi înşine.

Cuvântul „proiecţie" are o etimologie comună cu „proiectil" - ţin să subliniez acest lucru, pentru că, de cele mai multe ori, ne folosim proiecţiile pe post de proiectile, ca să-i atingem şi să-i rănim pe ceilalţi. Acest lucru devine evident ori de câte ori îl scoatem pe celălalt ţap ispăşitor pentru lucruri care provin din Umbra noastră; acestea ne aparţin, dar ne eliberăm de ele pe seama celuilalt. Intrăm astfel pe teritoriul excluderii. Există din ce în ce mai mulţi indivizi excluşi în lumea în care trăim, atât la nivelul comunităţilor, cât şi la cel al naţiunilor. Pentru noi, aceştia reprezintă tot ce refuzăm să ne asumăm. Trăim cu impresia că indivizii excluşi vin de undeva din exterior, că putem să ne debarasăm de ei închizîndu-le, pur şi simplu, uşa casei noastre şi ferecând porţile ţării în care trăim, numai că ei trăiesc în noi. Aceştia reprezintă acele părţi din noi pe care nu vrem să le vedem. Ne protejează de o lume solară, impecabilă, bună şi frumoasă, însă complet pustie.

Dominarea Umbrei

Folosirea unui ţap ispăşitor reprezintă o încercare de a domina tot ce este diferit de noi. în forma sa cea mai inocentă, această încercare va avea drept efect arătarea celuilalt cu degetul şi aplicarea unei etichete devalorizante. Iată de ce întotdeauna ceilalţi sunt leneşi, mincinoşi, egocentrişti, şi nu noi înşine. îi acuzăm de ceea ce ne deranjează la propria noastră persoană, dar nu recunoaştem.

O asemenea atitudine poate caracteriza la fel de bine şi o colectivitate. Astfel, chinezii sunt reci şi lipsiţi de suflet, englezii, ipocriţi, ca să nu mai vorbim despre evrei, care se dovedesc a fi avari şi meschini. în ceea ce priveşte proiecţia colectivă, la fel ca în cazul proiecţiei individuale, este vorba despre denigrarea celuilalt şi despre folosirea lui drept ţintă. în felul acesta, putem să ignorăm în continuare ce se întâmplă în noi. Domeniul politicii internaţionale ne oferă nenumărate exemple de proiectare a Umbrei asupra unui ţap ispăşitor, pentru a scăpa de propriile temeri sau de terorile domestice. O altă modalitate de a domina diferenţa şi, în consecinţă, de a subjuga teama constă în aservirea celui care se dovedeşte a fi diferit în vreun fel, după ce acestuia din urmă i-a fost contestată inteligenţa sau capacitatea profesională. Şi nu este vorba aici numai despre negri, ci şi despre femei. Uneori, sunt arătaţi cu degetul copiii. Ca să nu mai vorbim despre homosexuali. De fiecare dată, încercăm să-i dominăm şi să-i facem pe cei care sunt diferiţi să se simtă vinovaţi.

La fel, putem foarte bine să-i izolăm pe cei pe care vrem să-i dominăm, pentru a-i împiedica să ne mai inspire teamă. Acuzarea pe nedrept, arătatul cu degetul,

umilirea, distrugerea, terorizarea, izolarea, închiderea într-un ghetou... iată tot atâtea modalităţi de a ascunde diferenţa intolerabilă.

Abolirea Umbrei încă un pas în încercarea de a şterge lipsa de asemănare este refuzul dreptului de a exista, pentru ceilalţi. Este vorba despre experienţa totalitară. Purificarea etnică ne oferă în acest sens un exemplu mai mult decât grăitor. Ideea, simplistă în sine, este că am fi mult mai fericiţi pe teritoriul nostru dacă i-am exclude pe străini. Putem să-i târâm în justiţie sau să-i deportăm, să-i asasinăm pe rând sau să-i exterminăm în masă. încă o dată, e ca şi cum am crede că răul sau nefericirea nu există în noi, ci în afara noastră. Este vorba despre o gândire pe termen scurt. Binefacerile imediate ale unei asemenea gândiri rezidă în unificarea unei colectivităţi asmuţite împotriva unui flagel străin. Dar dacă un asemenea proiect ar putea fi dus până la capăt, am înţelege că el are la origine o gravă neînţelegere. întrucât frica de celălalt reprezintă întotdeauna frica de străinul din noi .

Negarea Umbrei

Nu se întâmplă întotdeauna să acţionăm împotriva celuilalt, pentru a respinge Umbra. Unul dintre mijloacele cele mai răspândite de a negocia cu diferenţa constă în negarea acesteia, prin abolirea oricărei reacţii şi stingerea temerilor. Putem recurge, de exemplu, la droguri sau la alcool, dacă asta ne ajută să tolerăm particularităţile mediului nostru imediat. în felul acesta încercăm să redobândim un sentiment de bunăstare interioară. Intrăm într-un joc secund, în care contururile se rotunjesc, unde regăsim, pentru o scurtă perioadă de timp, conforul şi sentimentul de atotputernicie, care ne-au marcat copilăria. Doar dacă nu cumva găsim în substanţa folosită forţa necesară pentru a înfrunta în mod agresiv ceea ce ne deranjează la celălalt. în ambele cazuri ne situăm la polul opus unei integrări pozitive a diferenţelor.

Orele nesfârşite petrecute în faţa televizorului sau în sala de cinematograf ar putea juca acelaşi rol, îngăduindu-ne să întâlnim alteritatea sub auspicii paşnice. Regăsim aici o simbioză binefăcătoare - ne impregnăm cu imagini, la fel cum bebeluşul se îndoapă cu lapte, şi ne ducem la culcare. în faţa ecranului, facem cunoştinţă cu teama şi cu teroarea, dar sub forma unui joc. Se pune însă întrebarea dacă nu cumva o societate din ce în ce mai performantă şi din ce în ce mai pretenţioasă nu ne obligă să recurgem la mijloace pasive de asimilare a contrariilor.

O altă strategie, care nu ne afectează decât pe noi înşine, constă în închiderea în sine, în a trăi numai în funcţie de propriile nevoi. închiderea în sine, asemenea celorlalte metode despre care am vorbit aici, riscă să nu aducă pacea visată, pentru că duşmanul se află înăuntrul nostru. Pe de altă parte, deoarece suntem animale sociale, nu putem găsi fericirea în izolare. Nu poate fi vorba, aşadar, decât despre o perioadă de răgaz sau despre o etapă iniţiatică. Cele mai recente cercetări medicale au arătat că indivizii izolaţi sunt foarte vulnerabili. Pe termen lung, aceştia au tendinţa de a se neglija şi de a adopta comportamente nefaste pentru propria sănătate.

Integrarea Umbrei

Umbra există în fiecare dintre noi, nimeni nu-i poate scăpa. Recunoaşterea şi integrarea ei prezintă nenumărate avantaje pe termen lung. Un om sau o naţiune care îşi cunoaşte propriile elanuri distructive constituie un pericol mai mic decât un om sau o naţiune care nu-şi recunoaşte niciun fel de înclinaţie spre distrugere. Aceasta din urmă poate porni o cruciadă, folosindu-se de eticheta „binelui" care trebuie să distrugă „răul", în vreme ce primul, în loc să se supună fără să clipească dorinţei de răzbunare, caută alegerea cea mai potrivită: să se lase sau nu în voia elanurilor sale distructive? Dacă nu există conştiinţă, nu există nici alternativă. Nu există decât supunerea oarbă, în faţa pulsiunilor morţii. în caz contrar, există posibilitatea de a discerne ce e mai bine şi de a găsi soluţii creatoare.
Şi totuşi, este important să subliniem faptul că o atitudine care vizează integrarea Umbrei aduce după sine o anumită tensiune interioară, pentru că diferenţele observate la membrii familiei din care fcem parte sau la vecinii noştri chiar ne irită. Această tensiune ne provoacă şi ne interoghează din interior. Ea ne invită să găsim o rezolvare pentru acest conflict ţinând cont de valori universale precum egalitatea între indivizi şi fraternitatea omenească. Astfel, confruntarea cu Umbra ne pune în faţa unei dileme: trebuie să optăm pentru dominarea motivată de frică sau pentru un efort de comuniune autentică, ce ne va pune inevitabil în legătură cu teroarea profundă? Dacă suntem atraşi de dominare, înseamnă că nu avem niciun interes să devenim conştienţi, pentru că în acest caz nu am mai putea pleca la cruciadă animaţi de convingerea că reprezentăm binele şi că îl avem pe Dumnezeu de partea noastră. Dimpotrivă, dacă vorbim despre armonia între oameni sau între popoare, conştiinţa Umbrei reprezintă o necesitate cu care nu trebuie să ne zgârcim.

Schiţa unei programări

în acest moment dispunem de suficiente date pentru a trasa schiţa generală a unei programări inconştiente şi a elementelor care o condiţionează.
Mai întâi, iată câteva definiţii. Condiţionarea se defineşte drept „acţiunea de a condiţiona", cu alte cuvinte, de a „provoca artificial reflexe condiţionate şi o deprindere". în psihologie, condiţionarea desemnează „procesul de dobândire a unui reflex condiţionat ". De exemplu, atunci când recurgeţi la condiţionarea fizică, declanşaţi un proces artificial - pentru că nu este unul spontan, nu în cazul meu, cel puţin - de dezvoltare a unor reflexe bune pentru sănătatea dumneavoastră şi speraţi că această condiţionare va duce la formarea unor deprinderi sănătoase. Programarea este înrudită îndeaproape cu condiţionarea. Ea ţine de „elaborarea şi de codificarea unei serii de operaţiuni, care alcătuiesc un program". La rândul lui, programul se defineşte drept „ceea ce este scris dinainte". El reprezintă „ansamblul ordonat şi formalizat al operaţiunilor suficiente şi necesare pentru a obţine un rezultat ". Probabil că sunteţi deja familiarizat cu acest vocabular din domeniul informaticii, în sens restrâns, programarea şi condiţionarea presupun un programator care acţionează conştient şi voluntar pentru a elabora, codifica şi formaliza un program. Odată

transferat pe tărâmul psihologiei, acest vocabular a scos la iveală capacitatea pe care o avem de a fabrica în mod artificial anumite reflexe, pentru a înlocui altele. Efortul conştient de a programa noi deprinderi este definit prin încercarea de deprogramare, termeni foarte la modă în momentul de faţă. Dar ce anume deprogramăm şi reprogramăm? Programe inconştiente. Or, ideea unui program inconştient (deci fără programator) reprezintă o contradicţie în termeni.
Prin urmare, folosirea termenilor de condiţionare şi de decondiţionare în contextul unor procese inconştiente nu este tocmai ortodoxă. Şi totuşi, ideea e fascinantă şi are utilitate practică. Are sens să vorbim despre o teamă sau despre o nevoie inconştientă, care condiţionează un anumit comportament. La fel, putem constata că la originea unui comportament repetitiv se află într-adevăr un program scris dinainte, care presupune o serie de operaţiuni menite obţinerii unui anumit rezultat. în acest caz, cine ar putea fi programatorul? Personajul? Şinele? Personalităţile secundare inconştiente reprezentate de complexele noastre? Nu am un răspuns definitiv la această întrebare. Aş vrea doar să subliniez faptul că, în cartea de faţă, vom folosi termenii de condiţionare, decondiţionare, program şi programare pentru a descrie nişte realităţi inconştiente. Vom face acest lucru, deoarece acest vocabular lămureşte, din punctul meu de vedere, pe deplin discuţia şi implică mai puţine conotaţii morale. Astfel, termenul de complex folosit în psihologie descrie perfect programarea inconştientă. Din nefericire însă, în sensul său comun, acest cuvânt a ajuns să implice ceva negativ, ca şi cum am vorbi despre un complex de inferioritate: termenul de programare este mai neutru. Vă propun să plecăm de la rezultatul final al unui program inconştient, care se dovedeşte a fi un comportament repetitiv. Dacă vi se pare dificil să vi-l reprezentaţi, gândiţi-vă la un moment în care sunteţi în conflict cu cineva - de cele mai multe ori, situaţiile conflictuale sunt recurente. în realitate, este mult mai dificil să porneşti de la o situaţie conflictuală, pentru că aceasta din urmă este dinamică, iar noi suntem conştienţi de problematica pe care o implică.
Să încercăm în continuare să enumerăm elementele care condiţionează acest comportament repetitiv. De vreme ce suntem în conflict cu cineva, cu siguranţă este în joc o anumită emoţie. Ea poate veni din zona tristeţii, a furiei, a depresiei, a disperării, a suferinţei, a durerii, lucru care are prea puţină importanţă. Această emoţie, numită afect în termeni psihologici, vă afectează, vă animă şi vă tulbură înăuntrul fiinţei voastre. Iată-vă aşadar animat, bulversat şi provocat din interior.
Dacă acceptaţi acest sentiment puternic fără să vă gândiţi şi fără să aveţi vreo rezervă, aveţi toate şansele să vă daţi seama că în spatele lui se ascunde o aşteptare sau o nevoie pe care aţi întreţinut-o în raport cu situaţia de faţă şi cu persoanele implicate în conflict. Dacă nu ne-am aştepta să ne fie satisfăcută o anumită nevoie, nu am mai resimţi nici decepţie sau frustrare, deci nu am mai încerca o emoţie atât de puternică. Nevoia ţine de o „rană din trecut", strict legată de evenimentele anterioare. Aceste evenimente au generat o convingere

limitativă despre dumneavoastră înşivă, despre lume şi despre viaţă. Emoţia, nevoia, rana, evenimentele şi convingerea, toate exprimă şi maschează în acelaşi timp piatra de temelie a condiţionării, reprezentată de teamă. Frică, angoasă, ba chiar teroare, teama acţionează ca un gardian al sistemului. Cel mai important lucru este să înţelegem că fricile noastre sunt cele care ne programează comportamentele, prin intermediul convingerilor şi al nevoilor.
Ceeea ce numim personalitate reprezintă rezultatul diferitelor condiţionări. Fiecare programare care vă afectează şi determină un anumit comportament constituie un sistem complex, pe care îl putem numi personalitate secundară. Fiecare dintre aceste personalităţi secundare vă influenţează pe rând Eul conştient fără să vă daţi seama.

Condiţionările colective

N-aş vrea să închei fără să precizez totuşi un ultim aspect. Toate aceste personalităţi secundare, care sălăşluiesc în ceea ce Freud a numit subconştient, iar Jung a definit drept inconştient personal, sunt influenţate de registrul infinit mai larg al inconştientului colectiv. După Jung, acest inconştient colectiv se constituie din experienţe ale omenirii dobândite de la începutul lumii.
Astfel, dacă experienţele personale au condiţionat formarea anumitor comportamente, toate aceste experienţe sunt influenţate, la rândul lor, articulate şi structurate de condiţionări mai generale, pe care le putem numi arhetipuri. Acest cuvânt, pe care l-am mai întâlnit deja de câteva ori, înseamnă urmă mai veche, arhaică. De exemplu, ansamblul temerilor personale generează temeri colective şi reacţii colective la frică. Numai că influenţa se manifestă în ambele sensuri. Acest ansamblu de temeri colective este un organism viu, care vibrează. Iar atunci când teama se strecoară în conştiinţa unei colectivităţi, ea trezeşte temeri individuale şi îi determină pe membrii acesteia să adopte comportamente de siguranţă, menite să le ţină piept.
Situaţia actuală, pe plan mondial, reprezintă o ilustrare perfectă a acestui fenomen. Valul de teroare colectivă declanşat în sânul populaţiei de atacurile asupra turnurilor gemene din New York a reverberat asupra temerilor individuale. Există, oare, un singur om care să nu se fi gândit mai mult, de atunci, la siguranţa personală? Aşadar, suntem pe cale să asistăm, la nivel mondial, la desfăşurarea în forţă a unui arhetip. Este important să înţelegem toate aceste influenţe multiple, pentru că temerile colective agită temerile individuale şi determină indivizii, dar şi autorităţile guvernamentale să adopte anumite măsuri de securitate. Iar aceste măsuri pot deveni maniace sau excesive: în această privinţă, ne supunem unui curent psihic şi simbolic, ce uneori nu are nicio legătură cu pericolul real. La urma urmei, aceste comportamente de siguranţă, care reprezintă expresia unor programări inconştiente, sfârşesc prin a constitui un pericol mult mai mare decât cel pe care trebie să-l prevină.
în psihologie, o asemenea manifestare poartă numele de nevroză, cu alte cuvinte un moment în istoria personală a unui individ, în care accesele de anxietate devin

atât de puternice, încât, pentru a nu fi copleşit, acesta concepe un sistem de siguranţă care sfârşeşte, la rândul său, prin a-l sufoca. Acesta ia forma exterioară a proiectărilor masive asupra temerilor aşa-zis responsabile, asupra comportamentelor de evitare a problemelor personale şi casnice şi, la limită, asupra fobiilor. Prin urmare, este nevoie o reanalizare a problemelor, impusă, în general, de o serie de evenimente dramatice. Asta numai dacă persoana în cauză are înţelepciunea să se aventureze din proprie iniţiaivă într-un proces de transformare conştientă.

M-am îndepărtat puţin de discuţia noastră, pentru a vă arăta că ceea ce numim, în genere, condiţionare personală este supus fără încetare influenţelor de ordin colectiv. De fapt, în acest domeniu, noţiunea de personalitate pare să fie foarte nesigură. Iată de ce este important să facem legătura cu Şinele, manifestându-ne elanurile, întrucât în aceasta rezidă adevărata siguranţă a individului.

Dimensiunea interioară

La drept vorbind, temerile din noi înşine şi diferenţele care ne agresează la ceilalţi se pot transforma în tot atâtea semne care ne avertizează asupra universalităţii noastre uitate. într-adevăr, nu vom putea ajunge la un confort veritabil, în afara, dar şi în interiorul fiinţei, decât după ce vom fi aşezat la locul cuvenit în cadrul procesului de dezvoltare personală sentimentul de comuniune şi de apartenenţă la lumea înconjurătoare.

Procesul de de formare a individualităţii ne îndeamnă să pătrundem în interior, pentru a desluşi secretul unităţii noastre fundamentale, al familiarităţii noastre cu tot ceea ce există. Numai această căutare şi această experienţă ne vor îngădui să ţinem piept temerilor care ne controlează existenţa. Este momentul să spunem că trebuie să avem grijă să nu confundăm individualitatea cu individualismul. Aşa cum o înţelegem aici, individiualitatea constituie legătura noastră cu universalitatea. Ea este purtătoarea universalităţii, în vreme ce individualismul e mandatarul personalităţii şi al propriilor temeri.

Nişte părinţi deja conştienţi de individualitatea lor şi-ar putea ghida copilul spre acceptarea diferenţelor manifestate de ceilalţi şi spre încântarea pe care i-o pot oferi toate lucrurile care îl deosebesc de ceilalţi. Tot ei ar putea reduce impactul temerilor de ordin personal, îndrumându-şi copilul să le depăşească şi încurajându-l să-şi dezvolte gusturile personale. Cu toate acestea, asemenea situaţii sunt destul de rare, pentru că părinţii văd adesea în copiii lor oglinda propriilor visuri şi a atotputerniciei lor pierdute. Iar atunci când odrasla lor începe să-şi manifeste caracterul, părinţii se sperie şi încearcă să-l reprime.

Părinţii sunt în măsură să înlesnească menţinerea unei legături între individualitate şi universalitate în cazul propriilor copii atunci când, conştienţi de rănile şi de temerile lor, aceştia sunt hotărâţi să nu le transmită mai departe. Prin urmare, ei privesc problemele care intervin între ei şi copiii lor ca pe o nouă etapă pe drumul devenirii. Altfel spus, fiecare neînţelegere îi trimite la o necesitate interioară de a integra o Umbră personală, în orice caz, fiecare persoană şi fiecare obstacol care ne ies în cale ne adresează mereu aceleaşi

întrebări: ai ajuns la tine însuţi, ai ajuns în acea stare în care, cu desăvârşire individual, te simţi în egală măsură universal? Ai desluşit paradoxul? Asta îmi aminteşte de filmul Excalibur, al regizorului John Boorman, după romanul lui Chrétien de Troyes, Perceval sau povestea Graalului. îl vedem acolo pe regele Arthur, bolnav şi din ce în ce mai bătrân, cum îşi trimite cavalerii în căutarea Sfântului Graal, vas sfânt înzestrat cu puterea regenerării. Pendulând între viaţă şi moarte, la capătul suflării, adâncit într-o stare de conştienţă crepusculară, Perceval găseşte, în sfârşit, Graalul. Cavalerii Mesei Rotunde îl căutau prin toată lumea, iar el se ascundea, de fapt, într-o dimensiune interioară, înrudită cu visul. Cavalerul recunoaşte vasul sfânt şi, în continuare în starea de visare, îl aduce regelui sub forma unui mesaj: „Regele şi regatul sunt Unul. Regele este regatul." O concluzie misterioasă şi ciudată a unui film care durează trei ore - însă această concluzie se înscrie perfect în linia discuţiei noastre. înainte de toate, pentru a se vindeca, Arthur trebuie să realizeze unitatea fundamentală dintre individualitatea sa şi lumea înconjurătoare. în al doilea rând, pentru că este rege, el reprezintă simbolic valorile dominante ale conştiinţei colective din epoca respectivă: conştientizarea lui Arthur va avea, prin urmare, consecinţe directe asupra vieţii poporului său, care, în acest fel, va putea scăpa de secetea şi de foametea care îl apasa. în al treilea rând, împotriva oricărei logici, soluţia pe care toată lumea o caută în afară se ascunde în interior. Ghidat de puritatea intenţiilor sale, Perceval va reuşi să găsească Graalul în vis şi să-l ofere stăpânului său.
încă o dată, existenţa noastră se desfăşoară în inima unui paradox. E ca şi cum am fi nevoiţi să acceptăm diferenţa noastră individuală şi nevoia de exprimare fără să cedăm iluziei unei personalităţi independente şi, mai ales, fără să ne lăsăm în voia temerilor de orice fel. Aceste temeri ne controlează; ele se transformă în pârghia prin care forţele exterioare îşi pot exercita puterea asupra noastră. Iată de ce, aşa cum am mai precizat, în basme, eroii dau peste monştri terifianţi, care nu reprezintă decât personificarea propriilor temeri, pe care trebuie să le învingă. Ignorarea fricii din noi ne transformă în sclavii temerilor colective, care reverberează asupra temerilor individuale şi le reactivează.
în ciuda acestor temeri, transformarea într-un individ constituie un avatar prin care trebuie să trecem pentru a face cunoştinţă cu universalitatea. Ceea ce ne deosebeşte de ceilalţi ne poate ajuta să participăm în chip individual la concertul universal sau, dacă vedem în această diferenţă un merit, un prilej de judecată şi de comparaţie cu ceilalţi, ea se poate transforma într-o închisoare. întrucât dorinţa de recunoaştere arată adesea cât suntem de străini de elanurile noastre vitale şi că nu însemnăm decât o jucărie în mâinile fricii din noi. Dacă prima capcană, cea a orgoliului, este dificil de dejucat, cea de-a doua, capcana fricii e cu adevărat cea mai vicleană.
Din fericire, întâmplările vieţii au menirea de a ne face să ieşim din fortificaţia pe care ne-am construit-o, ca să ne întâlnim cu Umbra noastră, chiar dacă această umbră are un chip la fel de înspăimântător ca imaginea lui Seth. Deoarece Seth ne obligă să-l înfruntăm. De aceea, este mai bine să ne amintim cei câţiva paşi de

dans pe care i-am învăţat până acum; altfel, coregrafia noastră riscă să fie compromisă destul de mult.

6

Cartea neagră

Nu este bine pentru oameni să fie ţinuţi departe de moarte.

(Textele Piramidelor 1439c) ***Cea de-a treia capcană***

Astăzi nu scriu sub soarele plăcut de toamnă al Egiptului, ci în inima câmpiei Quebec- ului. Suntem în octombrie. Un vânt rece, amestecat cu stropi de ploaie, tulbură natura. Este ziua lui Seth. Zeul răvăşeşte totul în cale, răscoleşte copacii, smulge frunzele şi doboară la pământ stuful care m-a încântat o vară întreagă. Anunţă marea transformare. Seth se porneşte împotriva tuturor, frumos sau urât, bogat sau sărac, umil sau orgolios. El este marele egalizator. Dispreţuieşte deosebirile şi aduce totul la un numitor comun, în felul acesta, slujeşte procesului de universalizare a indivizilor. Aboleşte diferenţele de care ne-am ataşat pe drum. Distruge personalitatea, o dizolvă. Taie, execută, asasinează. Niciun individ nu scapă influenţei pe care o exercită Seth. Apasă cu toată greutatea sa asupra oricărui trup care îmbătrâneşte. Un os care crapă, iată ce se întâmpă cu cei care îi opun rezistenţă. Inevitabil, moartea ne va cuprinde în braţele ei, iar Seth îşi va fi desăvârşit opera.

Printre cei care nu ştiu cine sunt ei înşişi, Seth seamănă angoasă şi spaimă. Pentru cei care ascultă de elanurile vitale, Seth e un punct de trecere. Pentru înţeleptul care este conştient de mişcarea universului, Seth reprezintă instrumentul schimbării, prin excelenţă.

în basmul nostru, Seth ne arată prin acţiunea lui reversul medaliei. El acţionează ca un revelator fotografic, dezvăluindu-ne că, sub aparenţa sa inofensivă, Osiris era deja izolat în sine - pur şi simplu, nu ştia de existenţa zeului.

Sub impulsul lui Seth, tot ce a germinat în adâncuri de multă vreme iese la suprafaţă. în acest sens, el nu este numai marele distrugător, ci şi marele iniţiator, marele transformator. El reprezintă ceea ce se declanşează în noi în momentul în care individualitatea se detaşează de elanurile sale vitale şi alunecă de partea personalităţii, încă o dată, această pulsiune autodistructivă nu reprezintă răul absolut, de care ar trebui să ne simţim răspunzători, ci o forţă care, prin intermediul suferinţei, ne arată locul dureros şi ne îndeamnă la o schimbare de atitudine. Poate părea dificil să privim din această perspectivă lucrurile care ne tulbură şi ne pun la pământ. Iată totuşi perspectiva pe care ne-o dezvăluie mitul în acest moment.

în acest timp...

Cu tot ce am învăţat în capitolele anterioare, iată-ne, aşadar, pregătiţi să reluăm firul legendei şi să-l înfruntăm pe Seth. Nu uitaţi totuşi că scopul nostru este acela de a afla din ce anume e construită sclavia noastră. Până acum am înţeles că postura de victimă se sprijină pe tirania interioară exercitată de frici şi de nevoile asociate cu o personalitate care se ia prea „în serios". înarmaţi cu

această explicaţie, vă invit să recitim legenda din altă perspectivă: Neftys tocmai a comis adulterul cu Osiris. De această dată, vă propun să intraţi în pielea lui Seth, ca să pătrundeţi mai bine în psihologia călăului.
Sunteţi Seth, deşertul uscat şi arid. Sunteţi un luptător feroce. V-aţi căsătorit cu sora voastră, cea mai frumoasă femeie din lume, al cărei nume se traduce prin Victorie. Aveţi o plantă magică, ce înfloreşte în fiecare seară când vă întoarceţi acasă. Numai că, astăzi, ea s-a ofilit. „Ridică-ţi chipul spre mine, iacătă-mă-s!", îi porunciţi. Dar floarea moare. Prin mijloace de nepătruns, înţelegeţi că soţia voastră se află în compania lui Osiris, propriul vostru frate. Gândul acesta este greu de îndurat.
Când Neftys se întoarce, sunteţi nevoit să recunoaşteţi că noaptea petrecută cu acest trădător i-a produs mai multă plăcere decât puţinele momente petrecute în compania voastră. La puţin timp după aceea vă anunţă, cu vocea inundată de bucurie, că este însărcinată. Vă simţiţi jignit, iar ura care zăcea în voi se trezeşte la viaţă. Sunteţi hotărât să vă razbunaţi crunt, în cel mai sadic mod cu putinţă, făcând dragoste cu Neftys, pentru că aşa aţi fost trădat. în timpul împreunării, imaginea lui Osiris vă arde ca un bici pe spate. Vreţi să distrugeţi creatura pe care soţia voastră o poartă în pântec. Reuşiţi s-o faceţi pe Neftys să urască rodul iubirii dintre ea şi Osiris. Soţia voastră dă naştere unui şacal puturos, Anubis, pe care, dezgustată, îl aruncă în apele Nilului. Iată-vă eliberat. Numai că Isis, printr-un gest de compasiune, găseşte copilul şi îi salvează viaţa, transformându-l în garda ei de corp. Această salvare vă scoate din minţi şi vă lasă pradă unei furii ucigătoare. încercaţi să vă imaginaţi: bastardul soţiei voastre este încă viu. Dovada infidelităţii ei va creşte sub ochii voştri. în acest moment, sunteţi hotărât să vă pedepsiţi fratele, chiar dacă asta va dura ani în şir.
După întoarcerea acestuia la palat, îl invitaţi pe faraonul prea venerat, la un ospăţ dat în cinstea lui. Pentru a-l atrage, îi stârniţi vanitatea, vorbindu-i despre un minunat cufăr pe care l-aţi făcut din lemnul zeului Temu, personificarea bucuriei şi a binecuvântării. Această piesă de mobilier sculptată în cel mai preţios lemn va fi dăruită acelui zeu ale cărui dimensiuni se vor potrivi cel mai bine cu măsurile cufărului, în timpul serii, porunciţi să fie adus cufărul şi îi îndemnaţi pe cei 72 de zei de la curtea voastră să intre în el, pe rând. Bineînţeles, dimensiunile niciunuia nu se potrivesc, deoarece cufărul cu pricina fusese făcut pe măsura lui Osiris. Vine şi rândul acestuia din urmă! Abia vă mai stăpâniţi nerăbdarea. Cufărul se potriveşte perfect cu statura acestuia. în timp ce se aşază în el, îi adresaţi tot felul de vorbe linguşitoare: „Cât eşti de frumos, Osiris! Cât eşti de frumos!" Vă face o nespusă plăcere să rostiţi aceste cuvinte. V-o imaginaţi pe Neftys vorbindu-i la fel în noaptea fatidică.
De îndată ce Osiris intră în cufăr, trântiţi capacul cu putere. Şapte războinici din garda voastră toarnă metal topit în încuietori, pentru ca victima să nu mai poată ieşi de acolo, îi urmăriţi în timp ce duc sicriul improvizat la Nil şi îl aruncă în apele fluviului. Cufărul pluteşte în derivă, în vreme ce soarele de după-amiază

intră în semnul Scorpionului. Astfel, Osiris, torţionarul dumneavoastră, dispare ca şi când n-ar fi fost.

Invidia lui Seth

Trag nădejde că această călătorie în pielea unui călău a fost, dacă nu plăcută, măcar instructivă. Nu ne place să încercăm asemenea sentimente, cel puţin nu în stare de luciditate. O facem prin intermediul filmelor şi al ziarelor, ale căror poveşti sordide ne fascinează. Şi totuşi, toate aceste emoţii ambigue există înăuntrul nostru: ele reprezintă o dimensiune universală a fiinţei omeneşti, o dimensiune arhetipală, dacă putem s-o numim aşa, în termenii psihologiei jungiene. Este vorba din nou despre Umbră, această parte întunecată din noi înşine, pe care ne este ruşine să o arătăm în public şi o ascundem înlăuntrul nostru. Ea vorbeşte despre răzbunare şi distrugere, despre trădare, judecată şi comparaţie. Ori de câte ori suntem frustraţi şi trăim cu impresia că suntem victima cuiva sau a vreunui lucru, vocea Umbrei se face auzită în noi. Umbra ascunde în ea cea de-a treia capcană a fiinţei omeneşti: invidia. Această capcană întunecată este încărcată de furie şi de nebunie distructivă. Dacă, în cazul unui individ, invidia se asociază cu orgoliul şi frica, avem de-a face cu Seth, adversarul, în cele ce urmează, vom pătrunde în psihologia adversarului. în acest scop, îl vom vizita pe Seth în sânul familiei. Apoi îl vom observa în calitate de personalitate secundară a lui Osiris, aşadar cu titlul de Umbră personală a faraonului. în cele din urmă, vom aborda dimensiunea arhetipală a lui Seth.

Seth este fratele lui Osiris, pe linie maternă. Amândoi s-au născut din zeiţa Cerului, Nut. Tatăl lui Osiris este regele Soarelui, Ra, în vreme ce Seth este fiul Pământului, Geb. Seth a venit pe lume în ziua a treia şi ocupă, prin urmare, locul al treilea în acest cerc oarecum disfuncţional, cel de-al doilea loc fiind ocupat de fratele său, Horus. Nu este loc decât pentru Osiris în familie, fratele mai mare fiind adorat de toată lumea. El este copilul ceresc, angelic, divin. El îi cucereşte pe toţi, cu farmecul şi blândeţea lui. El ştie să vorbească şi să cânte ca să îmblânzească inimile tuturor. Mai mult decât atât, el este fiul zeului suprem, Ra, ceea ce îi oferă un ascendent firesc asupra fraţilor şi a surorilor sale.

Imaginaţi-vă cum decurgeau lucrurile în această familie. Voi sunteţi Seth, cel de-al treilea născut. Originile voastre sunt modeste, sunteţi fiul pământului. Odată cu trecerea timpului, luminozitatea lui Osiris vă va pune în umbră. Vă veţi simţi lăsat deoparte. Veţi începe să-l invidiaţi, apoi să vă pregătiţi armele. Deoarece atenţia întregii familii se concentrează asupra fratelui mai mare, care, ca un erou solitar, se face remarcat prin faptele lui bune, veţi învăţa să le atrageţi atenţia prin faptele voastre rele. O asemenea formulă poate părea simplistă, numai că ea corespunde de cele mai multe ori realităţii. Cele câteva intervenţii pe care le-a avut asupra unor persoane încarcerate sau a unor copii ai străzii mi-au oferit ocazia să constat că aceştia au apucat-o pe căi greşite, tocmai pentru că nu li s-a acordat atenţie şi nu au fost ascultaţi. îmi amintesc de o poveste foarte specială. în ciuda succeselor înregistrate pe terenul de fotbal, Jean nu reuşea să-i atragă atenţia tatălui său. Acesta din urmă nu venea niciodată să asiste la meciurile

fiului său. într-o zi, tânărul foarte promiţător a fost remarcat de câţiva antrenori, care i-au propus un stadiu de pregătire într-o tabără de antrenament intensiv. Acest stadiu de formare i-ar fi deschis porţile unui viitor în fotbalul profesionist. Visul era pe cale să devină realitate - băiatul se uitase dintotdeauna cu invidie la eroii de pe terenul de joc! Exista însă un singur obstacol: avea nevoie de semnătura părinţilor. Tatăl său refuza să o facă.
Idealurile tânărului s-au năruit într-o clipă. Trebuia să renunţe la o carieră care l-ar fi ajutat să iasă din umila sa condiţie familială. Dezamăgit, comite primul furt şi este prins asupra faptului. Este adus la postul de poliţie, unde oamenii legii îl sună pe tatăl băiatului. Acesta din urmă semnează declaraţia de vinovăţie, fără să-i impună nicio sancţiune. Tânărul a rămas încremenit de durere. Ar fi vrut ca tatăl său să fie măcar indignat. Dimpotrivă, nu a primit din partea lui decât sfaturi cu privire la felul în care putea scăpa de orice sancţiune. Jean mi-a spus că în seara aceea s-a resemnat. Atunci a înţeles că nu va reuşi niciodată să-şi câştige locul în societate şi că nu va primi niciodată atenţia cuvenită din partea tatălui, doar dacă făcea tot felul de lucruri rele.
Nu este nevoie de mai multe exemple. E uşor de înţeles că, de cele mai multe ori, inima se căleşte ca răspuns la rănile din dragoste, pe care individul nu a ştiut să le negocieze, în majoritatea situaţiilor pe care le-a întâlnit, puţină atenţie ar fi făcut diferenţa. în special bărbaţii suferă din pricina lipsei de atenţie din partea tatălui.

Narcis nu se iubeşte pe sine

O rană din dragoste nevindecată determină comportamente de izolare. Persoana în cauză se decide să nu mai conteze pe nimeni şi să se retragă în sine. Aşadar, ea adoptă un tip de comportament care ar putea fi calificat drept egocentric, întrucât pare să nu se intereseze decât de propriile nevoi şi de oamenii de pe urma cărora ar putea scoate un profit.
Şi totuşi, nu putem spune cu mâna pe inimă că această persoană se iubeşte - dimpotrivă, lipsa de iubire din exterior a determinat o deficienţă acută de stimă de sine şi dorinţe distructive. Cu alte cuvinte, persoana în cauză va dori să-i distrugă pe toţi cei care dispun de înzestrările sau de calităţile la care ea râvneşte. Nu se iubeşte pe sine, este lipsită de iubire. în cele mai multe cazuri, se va dedica în întregime imaginii exterioare, în scopul de a capta atenţia de care consideră că a fost privată. Psihanaliza freudiană a numit personalitate narcisistă acest tip de caracter.
Amintiţi-vă de personajul cu acest nume din mitologia greacă: frumosul Narcis se îndrăgosteşte de propria-i imagine, reflectată în oglinda unui lac. El respinge toate cererile cu caracter amoros. Nu-şi poate iubi decât propria imagine, pentru că această proiecţie exterioară îi asigură admiraţia din partea celorlalţi, admiraţie de care a fost lipsit atât de mult în timpul copilăriei. în realitate, rodul unui viol, Narcis trebuie să înfrunte problemele de identitate inerente originilor sale. Obsedat de propria imagine, nu vede în cei din jurul său decât reflectarea acestei imagini. De altfel, nimfa îndrăgostită de el, pe care o respinge atunci

când aceasta îndrăzneşte să-l atingă, se numeşte Echo. O persoană care suferă de tulburări narcisiste are nevoie de prezenţa celorlalţi, dar numai pe post de ecou, de oglindă a perfecţiunii pe care încearcă s-o atingă.
La fel stau lucrurile cu Seth. Relaţia acestuia cu planta care înfloreşte la vederea lui este cel mai bun exemplu în acest sens. „Ridică-ţi chipul spre mine, iacătă-mă-s!", îi porunceşte el. în loc să-i dea ascultare, floarea se ofileşte. Ce deziluzie pentru acest narcisist! El îşi doreşte ca fiecare întoarcere a sa acasă să o facă să înflorească. în schimb, găseşte un chip trist. Dezamăgirea lui are drept efect o izbucnire de furie - nu a dat peste oglindirea scontată a măreţiei sale. în general, personalităţile de acest fel reacţionează aşa ori de câte ori primesc o critică sau ori de câte ori o persoană pe care o stimează sau pe care se bazează le abandonează.
Legătura pe care Seth o stabileşte între Neftys şi planta lui este deopotrivă încărcată de învăţăminte. Legenda spune că, atunci când floarea s-a ofilit, Seth a înţeles că soţia lui îl înşela cu Osiris. Prin urmare, Neftys joacă, la rândul ei, rolul de oglindă pentru perfecţiunea soţului ei. Ea trebuie să fie zâmbitoare, serviabilă şi să se mulţumească să fie doar o oglindire a imaginii soţului său. Faptul că ea preferă un alt bărbat, mai blând, nu-l va determina pe Seth să-şi pună întrebări cu privire la propria persoană. Dimpotrivă, el se lasă cuprins de o mulţime de gânduri de răzbunare, care vor culmina mai întâi cu încercarea de a ucide copilul pe care Neftys îl poartă în pântec, iar mai târziu cu asasinarea propriului frate. Observăm caracterul impulsiv, dur şi hotărât al lui Seth. Dintr-odată, Neftys nu mai este în ochii lui decât un obiect sexual. Atins în propria-i virilitate, el încearcă în timpul unui act sexual să omoare copilul pe care-l poartă Neftys în pântec, bântuit parcă de imaginea lui Osiris. Acest detaliu face dovada focului ce sălăşluieşte în Seth. Focul mental al răzbunării îi cuprinde gândurile, iar el cedează sub forţa lui. în ceea ce ne priveşte, suntem în măsură să-i înţelegem pornirea violentă; toţi purtăm în noi o fragilitate narcisistă, mai mult sau mai puţin iritabilă. Dar de aici şi până la a plănui moartea cuiva... e cale lungă. în realitate, dacă o persoană cu tendinţe narcisiste se vede pusă sub semnul întrebării, ea răspunde de cele mai multe ori printr-un dispreţ pe măsura grandorii imaginii pe care şi-a făcut-o despre sine. Deoarece a fost mutilată, ceilalţi vor simţi acelaşi lucru. Cum poate fi pedepsită Neftys, altfel decât prin uciderea copilului pe care l-a zămislit? Cum se poate răzbuna mai bine pe Osiris, decât închizându-l într-un cufăr însemnat cu numele zeului Binecuvântării? Pe Osiris, cel care se crede incarnarea graţiei divine.
De fapt, episodul care îl arată pe Seth răspunzând abuzului de putere al fratelui său mai mare, prin decizia de a-l ucide pe acesta din urmă, ilustrează perfect modul de funcţionare a invidiei distructive. Narcisistul este invidios. El se compară, de cele mai multe ori, în dezavantajul său, şi îi pizmuieşte pe cei care au mai mult decât el. Chiar dacă el are totul. în majoritatea timpului, această invidie rămâne la stadiul de gânduri şi de sentimente ascunse, dar dacă intervine un eveniment care „umple paharul", se declanşează un tir de observaţii acide,

judecăţi negative sau comparaţii lipsite de politeţe. Dacă rana suferită este importantă, individul în cauză poate trece chiar la fapte - mai mult sau mai puţin conştient: încearcă să păteze reputaţia celuilalt, să-i distrugă imaginea, să-l umilească şi chiar să-l distrugă. Invidiosul e un adversar redutabil, pentru că teama sa de a nu fi recunoscut şi de a nu se putea exprima îl îndeamnă să-i distrugă pe cei care se exprimă.
în prezent, numărul tulburărilor narcisiste, mai mult sau mai puţin grave, este în creştere. Foarte multe persoane suferă de această afecţiune. Instabilitatea mediului familial şi cerinţele unei societăţi concurenţiale, în care eşti totul sau nimic, explică parţial această sporire. Mai mult, în anumite familii, părinţii au fost deja răniţi în orgoliul propriu şi nu pot îngădui să piardă o poziţie afectivă centrală în favoarea unui copil. De îndată ce atenţia partenerilor se îndreaptă asupra altcuiva decât asupra lor înşile, aceştia se pornesc împotriva lui. Acelaşi lucru se întâmplă pe scena socială, unde carierele sunt făcute şi desfăcute de un public care admiră într-o zi şi dispreţuieşte a doua zi personalităţile care îi trezesc invidia.

Seth, o dimensiune interioară a lui Osiris

Am prezentat mai sus geneza agresivităţii lui Seth, plasând-o în domeniul tulburărilor narcisiste şi al invidiei distructive. în continuare, îl vom privi pe Seth ca pe o parte a lui Osiris, ca pe un complex, ca pe o programare, ca pe o personalitate secundară autonomă, care acţionează în interiorul lui şi-l face, de asemenea, să acţioneze. Din această perspectivă, Seth reprezintă faţa ascunsă a lui Osiris. El dezvăluie aspectul terestru al unui zeu solar, ceresc. Osiris vrea să strălucească fără nicio umbră. De aceea, respinge şi ignoră partea umilă din el. Această reacţie are drept efect transformarea complexului într-unui autonom, căruia îi cade pradă Eul conştient. întrucât a respins umilinţa, el va fi umilit.
în cazul unui suveran, Umbra se manifestă printr-o ambiţie nemăsurată. Nu-i este de ajuns să cucerească un teritoriu, trebuie să stăpânească lumea întreagă. Puterea se doreşte a fi superputere. în cazul lui Osiris, Umbra ia forma avidităţii. Osiris se bucură de stima tuturor, dar râvneşte la soţia fratelui său, frumoasa Neftys. Inconştient de urmările faptelor sale, crezând că totul îi este permis, el acţionează fără să se gândească şi fără să ţină seama de Seth. Această brutalitate inconştientă contrastează însă cu blândeţea sa recunoscută. Este vorba despre o parte necunoscută din el însuşi, care acţionează în aşa fel încât îl va arunca în mizerie.
Tema eroului care abuzează de puterea sa pentru a obţine, cel mai adesea, favoruri sentimentale sau sexuale domină mitologia dar şi spaţiul public şi politic. Grecii numeau hybris al zeilor păcatul nemăsurat, pe care îl comite un erou atunci când se consideră deasupra legilor cetăţii. O asemenea încălcare a legii era pedepsită, de obicei, prin pierderea atributului de nemuritor. Exact acest lucru i se va întâmpla şi suveranului nostru.
Osiris a cedat în faţa umbrei sale narcisiste. Setea lui de adulaţie nu mai cunoaşte limite. Iată-l îmbătat cu propria-i măreţie. îşi imaginează că este centrul

universului, se vede la originea tuturor lucurilor bune şi frumoase. Se întinde, fără nicio umbră de îndoială, în cufărul special făcut pentru el, din lemnul zeului Binecuvântării şi al Bucuriei. Cade victimă în cel mai naiv mod cu putinţă cuvintelor linguşitoare adresate de fratele pe care l-a trădat. „Cât eşti de frumos!", îi spune Seth, ca să-şi ascundă intenţiile de răzbunare. Acesta din urmă face astfel dovada unei înţelepciuni ieşite din comun: ţinteşte punctul slab al duşmanului său şi, în felul acesta, îl face vizibil. Fratele mai mic îi cunoaşte foarte bine acest punct slab, pentru că îl poartă şi el înăuntrul lui. Invidioşii sunt cei mai pricepuţi la cadouri otrăvite.
Acţiunea Umbrei în interiorul lui Osiris îl împiedică să se îndoiască. El este convins că acest cadou i se cuvine de drept. Oare nu reprezintă el binecuvântarea şi bucuria supuşilor săi? Nu-şi poate închipui că anumite părţi din fiinţa lui suferă, nici că există cineva care se opune planurilor sale. Prin urmare, cade în capcană, iar Seth îi pecetluieşte soarta închizându-l în cufărul care-i va deveni mormânt.

Blestem sau binecuvântare? *în sfârşit, s-a spart!*

Această închidere evocă depresia. Cufărul sigilat, transformat în sicriu, izolează individul, îl ascunde sub clopotul lui de sticlă. Viaţa care se scurgea firesc spre lumea exterioară se întoarce acum spre interior. Nu se pune problema că am avea mai puţină energie, numai că ea se manifestă acum înăuntrul fiinţei. Prin urmare, ne pierdem pofta de a fi împreună cu ceilalţi, apoi pofta de viaţă. în loc să anime lumea din afară, libidoul nostru ne agită acum tristeţile şi fanteziile, visurile neîmplinite şi amintirile frânte. Ne hrăneşte nenumăratele obsesii. Neputinţa şi disperarea scot şi ele nasul, „în sfârşit, s-a spart!", ar putea spune psihotereapeutul. în sfârşit, mecanismul de supraadaptare la lumea exterioară şi goana după recunoaştere şi-au dat ultima suflare! în sfârşit, dispozitivul care ne-a plasat în postura de victimă pentru ceilalţi şi de călău pentru noi înşine a fost pus sub semnul întrebării. Mişcarea şi-a schimbat sensul - această mişcare, orientată spre cucerirea lumii exterioare, ne-a atrofiat mişcarea interioară, la fel cum toate preocupările noastre absurde ne împiedică să ne gândim la noi înşine. începe acum o uşoară derivă interioară. Iată de ce cufărul este abandonat în apele Nilului, asemenea unui vapor fără căpitan: Eul conştient nu mai ţine hăţurile, în mitologie, motivul călătoriei nocturne pe mare apare foarte des, simbolizând abandonarea în calea primejdiei a eroului lipsit de protecţia lui obişnuită. Acesta din urmă îşi întâlneşte Umbrele: orgoliul, frica, furia, comparaţia, judecata, invidia, aviditatea, agresivitatea. Osiris învaţă astfel că nu este doar frumos, plăcut şi generos, aşa cum credea. Această călătorie în noaptea fiinţei se înrudeşte cu drumul presărat cu primejdii, pe care îl parcurge soarele între apus şi răsărit. în credinţa populaţiilor primitive, astrul zilei trebuie să depăşească tot felul de obstacole în timpul nopţii, înainte de a răsări a doua zi. întrucât reprezintă imaginea astrului zilei, eroul solar trebuie să înfrunte întunericul dacă vrea să se transforme.

Observările terapeuţilor arată că persoanele cărora le iese totul, bărbaţi si femei deopotivă, aşa-numitele fiinţe „solare", sunt cele mai expuse acceselor de depresie. Adesea, aceste persoane se dedublează pentru a supravieţui, pentru a câştiga dragostea celor din jurul lor. Ele trăiesc ceea ce psihanalista Alice Miller a numit Drama copilului înzestrat . Copilul înzestrat are tendinţa de a-şi folosi sensibilitatea pentru a se face plăcut, ghicind nevoile apropiaţilor şi venind în întâmpinarea lor. Totul, cu scopul de a atrage asupra sa dragostea de care se crede nedemn, pentru că mediul din care face parte nu-l apreciază decât atunci când face tot felul de lucruri ce răspund unor aşteptări din afară.
Seth nu a reuşit să câştige această dragoste. Fratele său mai mare l-a sabotat. Prin urmare, s-a refugiat în zona certurilor. El vrea să-i hărţuiască, să-i ironizeze şi să-i rănească pe toţi cei care strălucesc. Trece în tabăra rivalilor. El reprezintă acea parte din Osiris care a fost dedublată, amputată. Această parte provoacă dispreţ şi dorinţe de răzbunare. Ascunsă în noapte, aşteaptă ca, în cele din urmă, celălalt să facă un pas greşit.
Osiris, la rândul său, a adunat toate onorurile, dar cu ce preţ? Cu cel al unei rupturi profunde faţă de sine, pe care a reuşit să o mascheze numai până când o întâmplare dramatică l-a lovit în plin. Aşa e, pentru a străluci, nu trebuie să arăţi lumii decât acea parte din tine, care poate seduce. Trebuie să-ţi înăbuşi pornirile spontane de furie, să-ţi reduci la tăcere frustrările, să laşi deoparte nevoile tale personale şi, mai ales, să te rupi de elanurile tale creatoare.
Osiris are încredere în personajul său public. Mai mult, îşi imaginează că viaţa sa se rezumă la acest rol. El crede că personalitatea sa se limitează la această srădină armonioasă. Or, menţinerea în viaţă a unui asemenea personaj presupune toarte mult autocontrol, multă disciplină personală. într-o zi, clachezi. Depresia ori oboseala cronică sunt urmările fireşti ale presiunii excesive din interior şi din exterior. Deoarece trebuie să spunem că fiinţele solare au tendinţa de a se pune în situaţii imposibile, care. mai devreme sau mai târziu, vor face să explodeze tot ce se ascunde înăuntrul lor.

Ce anume închidem în cufăr?

Dar cine anume se află închis în cufăr? Este vorba de Osiris cel orgolios, de Osiris cel pretenţios - atenţie, pretenţios în sensul folosit de noi în cartea de faţă. Pretenţia de a spune o anumită poveste, de a avea o anumită valoare, de teamă ca nu cumva să nu încetăm să mai existăm în ochii celorlalţi şi în ochii noştri. Această pretenţie reprezintă elementul central al ferecării noastre în personajul pe care ni l-am construit. Pentru a descrie altfel această pretenţie orgolioasă, vă propun să ne imaginăm că folosim sentimentul propriei noastre importanţe pe post de scut. Acest sentiment ne acoperă şi ne înfrumuseţează, asemenea unui costum special - serveşte, în egală măsură, la pararea loviturilor, pentru a întrebuinţa ambiguitatea interesantă a verbului „a para". Sentimentul propriei importanţe ne pune în valoare şi ne protejează, dar uneori ne ţine izolaţi. Închizându-l pe Osiris în noaptea unui cufăr, Seth ne dezvăluie, aşadar, faptul că marele suveran era deja încarcerat în sentimentul propriei importanţe. El era

deja sclavul Umbrei sale, deoarece, după Jung, nu noi avem complexe, ci complexele ne stăpânesc pe noi. Complexele ne iau în stăpânire şi nu slăbesc prea uşor strânsoarea. în esenţă, legenda ne spune că orgoliul în care a fost prins prizonier Osiris e ignoranţa, necunoaşterea a ceea ce este el cu adevărat. Pe scurt, ignoranţa ţine de domeniul Eului conştient al lui Osiris, ceea ce înseamnă că acest Eu a fost sufocat de o ignoranţă şi mai profundă. „întunericul este învins de un întuneric şi mai adânc!", ziceau alchimiştii. Cuprins de depresie, Eul este copleşit de o confuzie totală. Curând, Osiris nu va mai şti să spună cine este ori cum îl cheamă. Nu se va mai putea identifica astfel cu propria personalitate, deoarece aceasta din urmă va fi dispărut, dizolvată în apele negre ale Nilului. Personalitatea îl îngrădea pe Osiris. Faraonul era prizonierul propriului personaj, despre care credea că reprezintă identitatea sa personală. Asta înseamnă că viaţa sa se supunea unui amsamblu de nevoi şi de temeri, de care era cu desăvârşire inconştient. Printre acestea din urmă, putem identifica, fără nicio umbră de îndoială, teama de a nu- şi pierde privilegiile, teama de a nu pierde admiraţia supuşilor săi, teama de a nu pierde favorurile pe care i le oferă statutul său, teama de a nu-şi pierde măreţia, teama de a nu rămâne singur şi, foarte probabil, teama de a nu pierde favorurile sexuale oferite de sora sa, Neftys. Din momentul în care Eul începe să creadă în această identitate superficială, apar temerile şi, în acelaşi timp, necesitatea de a le face să dispară. Aşa cum spune legenda, personalitatea este un mormânt. Paradoxal, închisoarea depresiei îl va elibera pe Osiris din lanţurile propriului personaj. în acest sens, ceea ce pare a fi un blestem - închiderea în cufăr - reprezintă, de fapt, o binecuvântare. Aceasta îl ajută pe Osiris să treacă din universul fricii în cel al bucuriei.

Străin de sine însuşi

Pentru noi, care nu suntem zei, ci nişte bieţi muritori, de ce este important să ştim acest lucru? Drept exemplu, vă propun scrisoarea unui bărbat de patruzeci de ani, care s-a confruntat cu „invincibila înfrângere" despre care am vorbit mai sus. La birou, în loc să ia decizii, el plângea. Ceva din el nu mai voia să-i dea ascultare. Prin urmare, a fost trimis în concediu forţat, pe motiv de epuizare profesională.

... Iată-mă ajuns la ţară. Am închiriat o casă drăguţă pe malul lacului. Vecinii mei se află la câţiva kilometri distanţă. Am, în sfârşit, parte de linişte, sfânta linişte, cum se spune la noi. Am aşteptat cu nerăbdare această zi. Şi totuşi, nu-mi doresc decât un singur de lucru: să dorm. Aş spune că legendara mea determinare s-a plecat în faţa acestui munte de verdeaţă, care se întinde în faţa mea. Aici nu poţi să cucereşti nimic. Aici nu poţi decât să „participi". Aici nu poţi decât să laşi hăţurile din mâini.

în natură îmi regăsesc ritmurile organice. în natură, toate argumentele în favoarea vieţii la oraş cad unul după altul. Odată ajuns aici, după ce mi-am lăsat în urmă toate eşecurile, mă simt dintr-odată obosit şi sfârşit.

Toată agitaţia vieţii mele de zi cu zi îmi sare în ochi. Toate eforturile pe care le fac pentru a nu dezamăgi, obligaţiile pe care mi le impun, oare sunt toate acestea

cu adevărat necesare? Pe malul lacului mi se pare la fel de important să ascult clipocitul apei sau să lenevesc într-un hamac. Mă întreb dacă nu cumva mi-am construit o viaţă în afara vieţii mele, ca şi când toate preocupările mele nu ar avea decât acest unic scop: să nu aibă de-a face cu existenţa mea, să rămână departe de ceea ce simt cu adevărat, în liniştea de la ţară mi-am dat seama că, în ciuda tuturor succeselor reale şi a câştigurilor de prestigiu, în ciuda tuturor prieteniilor şi a iubirilor mele, încă nu am reuşit să ating obiectivul pe care mi l-am fixat, acela de a fi fericit. Deşi am ajuns la un anumit nivel de prosperitate, îmi dau seama încă o dată că toate acestea nu satisfac decât parţial setea de fericire care mă inundă. Mai rău, ambiţia şi confortul nu au făcut decât să mascheze motivaţia mea profundă, izolându-mă şi provocând ramolirea conştiinţei.
O amintire din vacanţă rezumă situaţia în care mă aflu: într-un an, am plecat cu un grup de mai multe persoane în insula Mărgărită din Venezuela. Eram cazaţi în nişte vile pe ţărmul oceanului. Aceste vile, modeste după criteriile nord-americanilor, dar bogate dacă le raportai la un mediu simplu, în care populaţia se hrănea exclusiv din pescuit, aparţineau oamenilor înstăriţi din Caracas, care le închiriau străinilor în timpul sezonului rece. De fiecare dată când ne aventuram în afara perimetrului închis al satului nostru artificial, descopeream o cu totul altă lume, cu o viaţă aspră şi modestă, de roadele căreia ne bucuram noi. Ca un turist în propria mea viaţă, reproduceam la scară personală această situaţie, trăind ca într-un fel de ghetou al oamenilor bogaţi, la marginea unui ţinut vast, a cărui viaţă profundă o cunoşteam prea puţin. La prima vedere, sentimentul de a fi un turist în propria mea ţară mi se pare a fi în strânsă legătură cu faptul că mă consider un tip izolat de ceilalţi, suferind chiar de un sentiment de separare şi de abandon. Oare este posibil ca rodul tuturor acestor ani de dezvoltare personală, tradus prin formarea unei personalităţi unice şi independente, să se fi transformat în izvor de suferinţă?
Oare crezul individualist, care mi-a hrănit copilăria, a sfârşit prin a rima cu singurătatea? Ah! O singurătate confortabilă, în care nu resimţim imediat izolarea, aşa cum ne stimulează, în primă instanţă, instrumentele ce ne aduc în această stare. De ce mi-am oferit o viaţă atât de solicitantă? Oare trebuia să rămân la stadiul de dorinţă ca să nu mă confrunt cu tristeţea ce ar fi putut încolţi în mine? Oare nu trebuia să mă cramponez în acest sentiment confuz, care abia prinde formă şi îmi aminteşte că m-am îndepărtat de mine însumi? Ce este această voce din interior, care se face auzită astăzi pentru a-mi spune că, deşi am ajuns în cele mai îndepărtate locuri din lume, încă nu m-am întors acasă?
Accentele acestei scrisori nu sunt neapărat dramatice; şi totuşi, putem ghici tristeţea în spatele rândurilor scrise. Vocea care se face auzită în el este vocea lui Seth, vocea Umbrei anunţând că pauza s-a terminat. Acest bărbat reproduce imaginea lui Osiris, coborând în mormântul întunecat al depresiei. Siciriul a fost sigilat, iar transformarea interioară a început.

Asemenea lui Osiris abandonat în apele fluviului, el se simte acum lipsit de putere, copleşit de melancolie, abandonat, fără cârmaci, în voia apelor interioare. După ce şi-a petrecut întreaga viaţă luând decizii, conducând, arătând linia de urmat, iată-l acum lipsit de puterea de determinare a Eului şi obligat să asculte de forţe în aparenţă oarbe. Deoarece, într-un episod de depresie, voinţa este neutralizată. Aceasta e înghiţită de vâltoarea interioară, amintind de apele crescute ale Nilului. într-un sfârşit, această inundare îşi va arăta roadele. La urma urmei, Osiris nu a fost închis într-un cufăr al binecuvîntării şi al bucuriei? Numai că, în plină depresie, nu poţi nici măcar să te gândeşti la scăpare. Aşa şi trebuie să fie. E necesar să faci cunoştinţă cu eşecul, să simţi suflarea morţii, în caz contrar nu va avea loc nicio transformare. Personalitatea şi-ar reveni din suferinţă şi ne-ar nărui intenţiile.
Şi totuşi, această depresie nu reprezintă răul suprem. Ea survine deoarece persoana cu pricina era deja victima unui lucru pe care nu ştia cum să-l numească, era victima propriei personalităţi. Atunci când scutul se transformă în temniţă, este nevoie de un accident care să permită eliberarea.

Adversarul propriei persoane

Să recapitulăm. Individul care se identifică deci cu propria personalitate trăieşte sub imperiul unei dictaturi inconştiente - dacă am fi puţin atenţi, am auzi acordurile unui marş militar. Acest individ nu este numai străin de sine însuşi, ci şi propriul său duşman. Dacă suferă de ceva, el suferă de tirania pe care propriile temeri, rănile trecutului şi nevoile ce se nasc de aici o exercită asupra lui. Temerile, rănile, nevoile, convingerile ne condiţionează şi ne transformă în sclavii propriei persoane. Toate acestea fac din individualitatea noastră un sclav al personalităţii. Ne obligă să dansăm pe ritmurile unei muzici zgomotoase, care nu ne aparţine. întrucât nu ştim că suntem înainte de toate supuşi personajului pe care ni l-am asumat pentru a supravieţui, îi facem pe partenerii noştri răspunzători de greşelile noastre. Dacă aceştia din urmă nu reacţionează la nevoile noastre şi, în felul acesta, ne frustrează, îi arătăm cu degetul şi îi sâcâim. Prin urmare, ei devin adversarii şi totodată victimele noastre. Altfel spus, nevoile şi aşteptările noastre inconştiente ne lasă pradă unei ostilităţi permanente.
Aţi observat cumva că cererile noastre urgente şi excesul de autoritate se dovedesc a fi de cele mai multe ori inutile? Iar asta pentru că numai noi putem să conştientizăm dominaţia pe care personajul pe care îl interpretăm o exercită asupra noastră. Din nefericire, cu cât rămânem mai mult sub această sclavie inconştientă, cu atât ne transformăm mai mult într-un călău pentru noi înşine. Cu alte cuvinte, ne sufocăm elanurile creatoare, pe care le purtăm în noi. Pe scurt, pentru a avea o existenţă puternic personalizată, ne decuplăm de la muzica noastră interioară. în acest sens ne transformăm în călăul propriei persoane, în adversarul Sinelui nostru, în duşmanul fiinţei noastre veritabile. Nu încape îndoială, personalitatea ne protejează de judecata lumii exterioare, dar în acest fel ne alienează şi ne înstrăinează de noi înşine. Recompensele asimilate satisfacerii din ce în ce mai dificile a nevoilor se dovedesc a fi, mai devreme sau

mai târziu, iluzorii: ele fac loc unei pierderi a poftei de viaţă, sentimentului de a fi ratat dansul, cu alte cuvinte, existenţa sa. în acest moment, trebuie să se întâmple ceva. întrucât personalitatea noastră riscă să sufoce elanurile vitale care ne animă individualitatea, transmitem fără să ne dăm seama semnale de disperare, ce atrag de partea noastră indivizi şi situaţii de natură să ne declanşeze programările inconştiente - fie o atmosferă tensionată în viaţa de cuplu, fie un eşec profesional, fie o boală. Altfel spus, această stare de alienare interioară şi de adversitate inconştientă, acest conflict permanent cu sine, ne creează situaţii nefavorabile sau adversari.

Toate aceste întâmplări contradictorii fac să explodeze rezervele noastre obişnuite; ele pot pregăti terenul pentru conştientizarea şi punerea sub semnul întrebării a „fixaţiilor" inconştiente, care ne constrâng pe fiecare dintre noi să repetăm mecanic aceleaşi gesturi. Şi totuşi, asta nu înseamnă că înţelegem totul din primul moment. Aceste situaţii au potenţialul de a ne pune în mişcare, dar nu suntem întotdeauna pregătiţi să dansăm pe alte ritmuri.

Mişcarea este esenţa lumii. De fiecare dată când ne oprim din evoluţie, când încetăm să ne mai deschidem, să ne mai schimbăm, dăm vina pe agitaţie. Or, personalitatea nu este altceva decât încetinire şi îngreunare. Temerile şi nevoile noastre ne obligă să dansăm în toate direcţiile, dar, în realitate, batem pasul pe loc. înainte de toate trebuie să oprim această mişcare frenetică din exterior, pentru ca muzica interioară să poată fi auzită din nou. Acest lucru se întâmplă atunci când facem o depresie. De fapt, trăim într-un univers în continuă transformare şi, dacă nu respectăm un anumit ritm de evoluţie interioară, atragem asupra noastră acele întâmplări care ne vor pune din nou în circulaţie. Fenomenul este uşor de verificat pentru corpul nostru: trebuie să ne mişcăm, cu riscul de a favoriza apariţia unor noi simptome. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul psihicului omenesc: emoţiile, ideile şi convingerile noastre trebuie să se reînnoiască tot timpul.

în faţa unei situaţii nefavorabile, atunci când dansul pierde din ritm, cel mai bine ar fi să ne întrebăm: ce nevoi, ce convingeri ne apasă şi ne blochează avântul? Este în interesul nostru să ne punem această întrebare, pentru că, dacă nu ne asumăm de bună voie şi în manieră personală schimbarea, riscăm s-o facem în mijlocul unei crize, sub influenţa lui Seth, un maestru mai degrabă auoritar al dansului.

Seth, marele iniţiator

Ca să vorbim în termenii legendei noastre, ceea ce tocmai am menţionat mai sus înseamnă că, atunci când elanurile noastre vitale ameninţă cu sufocarea, îl invităm pe Seth să ne înfrunte. Rolul său este acela de a ne ajuta să trecem, asemenea lui Osiris, de la închidere la eliberare. Seth face rău, dar, oare, reprezintă răul? Nu cumva el seamănă cu demonul care îl seduce pe doctorul Faust imaginat de Goethe: o forţă care, deşi vrea să facă rău, favorizează binele? Aşa cum am precizat la începutul acestei cărţi, numele lui Seth stă la originea numelui Satanei. Amintiţi-vă că, în lumea creştină, Satana este descris ca marele

duşman. De altfel, cuvântul diavol înseamnă cel care separă. El provine din grecescul diabolon, desemnând cele două părţi ale unui întreg, care au fost separate, în vreme ce cuvântul symbolon desemnează părţile aceluiaşi întreg, de data aceasta reunite. Seth separă ceea ce trebuie să fie separat, pentru a fi creată o nouă unitate, un nou simbol al vieţii. Seth este un zeu. El joacă un rol arhetipal. Ideea adversarului este universală, o regăsim în toate culturile. Rolul lui Seth constă în a porni dansul, în sensul de a începe lucrarea. El propune schimbarea distrugând formele învechite. în acest sens, el reprezintă progresul imposibil de stăvilit al naturii. El incarnează partea întunecată a elanului creator, fără de care nicio mobilitate şi, în consecinţă, nicio transformare nu ar fi posibilă. Iată de ce egiptenii îi asociau pe Osiris şi pe Seth cu ziua, respectiv cu noaptea. Pentru ei, aceşti doi fraţi erau inseparabili. Niciunul nu putea exista fără celălalt. Procesul condus de Seth este, la rândul său, de natură arhetipală, în sensul că se desfăşoară adesea în acelaşi fel. Jung arăta că procesul de individuaţie debutează cu o fază depresivă şi ilustra această teorie cu imaginea intrării înguste şi întunecate în cele mai multe dintre mormintele antice. Psihanalistul amintea chiar despre întâlnirea cu Umbra ca despre o poartă atât de joasă, încât trebuie să te apleci ca să treci prin ea, făcând aluzie, probabil, la caracterul umil al acestui gest. Deoarece, aşa cum am văzut deja, Seth se ridică, înainte de toate, împotriva orgoliului.

într-un alt registru, alchimiştii numeau prima stare a procesului de transformare a plumbului în aur prin sintagma nigredo, adică lucrarea în întuneric. Această lucrare în întuneric simbolizează depresia interioară, prima etapă pe drumul descoperirii de sine. Ea reprezintă întunericul cufărului, întunericul întemniţării fără speranţă, întunericul morţii, întunericul descompunerii care urmează. Alchimiştii au propus o altă imagine pentru a descrie auspiciile sub care se desfăşoară acest proces: un leu care devorează soarele. Leul, regele animalelor, simbolizează pulsiunile instinctive ale inconştientului, care devorează lumina conştiinţei subiective. De ce s-a ajuns aici? Pur şi simplu, pentru că Eul conştient, umbrit de personalitate, este înspăimântat de ideea oricărei schimbări reale. El nu-şi poate asuma o asemenea schimbare decât în urma unei constrângeri. Iată de ce apare depresia, abolind noţiunea de alegere. în această calitate, putem să ne-o imaginăm ca o mână de ajutor întinsă firesc procesului de transformare, pe care o acceptăm de bună voie. Ea reprezintă cel mai rău lucru care se poate întâmpla şi pe care nimeni nu şi-l doreşte. Pentru a sări peste această etapă, ar trebui să cultivăm asiduu intimitatea cu propria persoană, ascultând cu atenţie valurile transformărilor interioare şi construindu-ne singuri viaţa, în loc să ne lăsăm copleşiţi de ea. Şi totuşi, înainte de a putea face aşa ceva, ar trebui să lăsăm în urmă o mulţime de iluzii. Să spunem că depresia are marele avantaj de a ne arăta că luminile care strălucesc în afară nu aduc întotdeauna o limpezime de durată. Faptul că ştim că este vorba despre un proces arhetipal, aşadar valabil pentru cei mai mulţi dintre noi, mai atenuează neliniştea ce ne cuprinde în împrejurările nefavorabile. Dacă acceptăm să vedem aici o invitaţie la schimbare,

mai degragă decât o întâmplare absurdă, reducem considerabil suferinţa ce ne copleşeşte în asemenea momente.

Incubaţia: o tradiţie deopotrivă veche şi modernă

Probabil că vă surprinde această interpretare a legendei lui Isis şi a lui Osiris. Vă spuneţi, poate, că egiptenii nu s-ar fi gândit niciodată la toate acestea. Nimic mai greşit, pentru că orgoliul, frica şi invidia există de când lumea. Sentimentul propriei importanţe, de data aceasta colectiv, ne determină să credem că civilizaţiile anterioare aveau mai puţină conştiinţă decât noi înşine. Cultura antică nu reprezintă automat o cultură inferioară.

Dacă am cerceta împreună misterele iniţiatice ale antichităţii, am observa, fără doar şi poate, această inteligenţă ascuţită în acţiune. Şi totuşi, în cartea de faţă, principala mea preocupare este să vă ofer o interpretare psihologică a legendei. Aşa cum am precizat mai sus, este limpede că, în acest scop, trebuie să recurgem la un fel de reducţie psihologică. Este vorba despre acelaşi tip de simplificare la care recurgem atunci când vorbim despre narcisismul lui Seth sau atunci când îl considerăm pe zeul nopţii o parte a lui Osiris. Ea ne ajută să înţelegem mai bine, în sensul că ne îngăduie să simţim pe propria piele despre ce este vorba, dar sunt conştient că acest tip de simplificare nu poate epuiza semnificaţia mitică şi istorică a personajelor prezentate. Astfel, există şi alte explicaţii posibile pentru închiderea în cufăr. Anumite texte, precum lucrarea egipteană Cartea morţilor, schiţează o hartă a spaţiului dintre viaţă şi moarte, o hartă a spaţiului dintre cele două lumi, pentru a-i ajuta pe morţi să se îndrepte spre lumină, fără să se lase ademeniţi de iluziile întâlnite pe drum. La fel, anumite fresce de pe pereţii mormintelor arată cum castele religioase ale Egiptului antic se foloseau de temple şi de piramide, în care numai acestea aveau acces, ca de o rampă de lansare spre alte planuri ale conştiinţei, altfel spus, spre universuri paralele, în egală măsură, se ştie că, în cadrul iniţierilor în misterele lui Osiris, un sarcofag ori un scurt coridor întunecat situat în interiorul piramidei era folosit pe post de izolator. Aici, iniţiatul era rupt de lumea exterioară, fapt care îi asigura o anumită protecţie în lumea de dincolo. O moarte înaintea morţii propriu-zise.

Iată o anecdotă: la un moment dat, a fost nevoie să fie mutat sarcofagul care se află în piramida lui Kheops, în camera faraonului ; turiştii obişnuiau să se aşeze în acest sarcofag, fie pentru fotografii, fie pentru a medita câteva clipe. Or, amplasarea acestuia în linie cu axul vertical al piramidei producea un efect energetic de natură să arunce persoanele mai sensibile în stări de conştiinţă modificate.

Grecii au preluat această tradiţie. în templul lui Esculap, zeul Medicinei, se practica incubaţia. Această tehnică presupune izolarea bolnavilor timp de câteva zile, pentru a le permite să viseze ori să călătorească în alte sfere, stimulându-le astfel mecanismele de auto vindecare. Am putea interpreta în acelaşi fel punerea în mormânt a lui Christos. Dacă aceasta din urmă simbolizează moartea faţă de propria persoană, faţă de propria personalitate, pentru o renaştere în eternitatea Sinelui, ea poate evoca, la fel de bine, vizita lui Iisus în dimensiunile paralele ale

universului nostru conştient. Izolarea, postul, călătoriile în deşert întâlnite în toate tradiţiile religioase şi practicate de toţi maeştrii spirituali urmăresc acelaşi scop, şi anume să faciliteze confruntarea cu singurătatea intrinsecă a fiinţei, etapă indispensabilă pentru a învinge iluzia de separare şi a intra în comuniune cu Totul. Cabinetul psihanalistului poate fi, de asemenea, asimiliat cu un asemenea loc de incubaţie: aici intrăm pentru a face o recapitulare a vieţii noastre, pentru a scăpa de anumite programări şi pentru a declanşa o transformare.

în faţa statuii lui Ramses

Oricine se plimbă prin templul lui Karnak din Luxor, în Egipt, poate contempla statuia uriaşă a lui Ramses al III-lea, cu ochii săi larg deschişi, întrebându-se dacă faraonul a dispus ridicarea acestui monument într-un moment de inspiraţie sau dintr-un acces de orgoliu. Adulat încă din timpul vieţii ca un zeu, superior supuşilor săi prin naştere, oare şi-a amintit el că elanul universal este acelaşi în fiecare dintre noi şi că rolul său de faraon, cu toate încercările la care a fost supus, nu-i slujeşte decât pentru a trece de la o suveranitate vremelnică la o suveranitate interioară? Sau a uitat? O piramidă ridicată în semn de glorie sau o piramidă de orgoliu - e greu de făcut diferenţa, iar saltul de la una la cealaltă este uşor de realizat. Ele au fost ridicate dintr-o anumită perspectivă asupra realităţii, dintr-o anumită atitudine, dintr-o anumită gândire. Un rege aduce civilizaţia în sânul poporului său; în primul caz, el acţionează ca trimis al vieţii înseşi, ca o expresie deplină a elanului vital; în cel de-al doilea caz, acţionează pentru a fi recunoscut, admirat, glorificat. în primul caz, el este mai întâi suveran asupra lui însuşi, înainte de a fi suveran peste ceilalţi; în cel de-al doilea caz, ceilalţi au un ascendent asupra lui, pentru că el însuşi depinde de privirile lor pentru a se preţui pe sine. Dar cine este atât de rău ca să facă această diferenţă? în viaţa fiecărui om, limita este atât de greu de stabilit! Iar asta n-are nicio legătură cu bogăţia şi cu sărăcia. Există bogaţi umili, aşa cum există săraci orgolioşi pentru sărăcia şi pentru mizeria lor. Anumite persoane îşi deschid inima sub efectul prosperităţii, în vreme ce altele se închid. Unii se deschid în cea mai mare sărăcie, alţii devin ursuzi tocmai din pricina sărăciei.

Atunci când un artist cântă, o face pentru a fi admirat, lăsându-se astfel la discreţia publicului, care îl va aprecia sau nu, expunându-se astfel invidiei? Sau cântă pentru a se exprima, pentru a participa la creaţia lumii, pentru a atinge sublimul, împărtăşindu-şi inspiraţia, trezind în fiecare dintre noi dorinţa de a cânta şi de a face din propria viaţă un imn?

Cât despre mine, autorul acestor rânduri, oare caut admiraţia voastră, în speranţa de a vindeca o lipsă de recunoaştere şi supunându-mă astfel injoncţiunilor trecutului? Sau dau glas unui elan de utilitate, de creaţie şi de participare?

Iar voi, cititorii mei, mă citiţi pentru a da mai multă forţă personajului vostru sau pentru a vă stimula pofta de viaţă? Mă citiţi, oare, cu scopul ascuns de a vă perfecţiona? Vedeţi voi, gloria pe care o căutăm în afară se află deja în interiorul

nostru, în adâncul nostru, în esenţa acestei întrângeri interioare, care reprezintă înfrângerea orgoliului, înfrângerea fricii, înfrângerea invidiei. Ea consfinţeşte eşecul unui personaj a cărui unică strategie rezidă în ostilitate, o strategie care constă în a se umfla în pene şi în a-şi demonstra fără încetare ascendentul asupra celorlalţi, comparându-se, delimitându-se de cei mai merituoşi şi de cei mai puţin merituoşi, judecându-i pe ceilalţi şi judecându-se pe sine cu şi mai multă severitate.
Da, o piramidă de glorie sau o piramidă de orgoliu... Această dilemă îmi aminteşte de o povestire zen, pe care am auzit-o de curând. Un maestru îşi cheamă adepţii pentru a le împărtăşi o învăţătură. începe prin a închide ochi, în căutarea unui moment de interioritate, numai că, după o jumătate de oră, tot n-a pronunţat niciun cuvânt. Unul dintre discipoli îşi manifestă mirarea. înţeleptul îi răspunde că este atent la lupta care se duce în el între lupul dragostei şi lupul furiei. Apoi închide din nou ochii. Se scurg încă treizeci de minute. Un alt discipol se interesează în legătură cu rezultatul bătăliei. Maestrul răspunde: „Totul depinde de animalul pe care aleg să-l hrănesc."
Elanul creator de viaţă sau orgoliul? Ce lup alegem să hrănim? în cea mai mare parte a timpului, alergăm de la unul la altul, fără să ne dăm seama că personajul orgolios ne duce de nas, în pretenţia lui de a exista, în teama lui de a nu mai exista. Dacă privim lucrurile din această perspectivă, avem de ce să ne facem griji. De fapt, cultura occidentală, care a ridicat individualismul şi ideea că fiecare trebuie să tragă pentru el însuşi la rangul de crez colectiv, alimentează în primul rând sentimentul propriei importanţe şi, prin urmare, rivalităţile. Deţinem mai multe bunuri, dar ne este frică să nu le pierdem. Vrem să ne manifestăm creativitatea, dar numai dacă îi depăşim pe ceilalţi. Trăim o viaţă pasionantă, dar şi din ce în ce mai asupritoare, din ce în ce mai subordonată exigenţelor din toate părţile. Astfel încât ajungem să vedem în jurul nostru din ce în ce mai multă depresie şi oboseală cronică, ca şi când ar fi devenit indispensabil să ne acordăm puţin timp mort, puţin timp petrecut în cufărul lui Osiris, deoarece nu mai putem ţine pasul şi se impune cu necesitate o reînnoire. Oare tot acest lux, toată această tehnologie de ultimă oră, tot acest confort vor ajunge, într-un sfârşit, să ne facă să ne simţim mai nefericiţi, înconjuraţi de o mulţime de duşmani din afară şi dinăuntru? Aceasta ar fi mărturia unui teribil eşec.
Dacă toată această prosperitate ar putea fi folosită, în schimb, pentru a le face celorlalţi viaţa mai uşoară, pentru a rezolva problemele poluării şi ale sărăciei, am avea parte de un imens succes. O reuşită de care suntem capabili, cu singura condiţie să ieşim de sub tirania orgoliului, a iluziei că viaţa occidentală este superioară vieţii orientale. Dacă tehnologiile noastre de ultimă generaţie nu slujesc îmbunătăţirii destinului comun, rivalităţile noastre ne vor aduce în pragul autodistrugerii, dar va fi o distrugere pe care noi, şi nu vreun zeu, o vom fi decretat-o.
Este momentul să ne întrebăm ce anume câştigăm de pe urma unei vieţi trăite în întregime sub privirile celorlalţi şi în duşmănie. Ce plăcere ne poate oferi o viaţă

trăită sub stres, fără niciun moment de respiro, bântuită de teama de a nu rata ceva, de a nu duce lipsă de ceva, de a nu mai fi în cărţi, de a nu fi depăşit? Vedeţi voi, pe patul de moarte, tot ce vom fi adunat de-a lungul vieţii, succese, bani, diplome, nu ne va folosi la nimic. Absolut la nimic. Toate acestea vor fi fost nişte vehicule plăcute cel mult, dar nişte vehicule atât de pretenţioase, încât, undeva pe drum, ne-au subminat pofta de viaţă.

încă o dată, nu se pune problema unei judecăţi morale, deoarece nimeni nu ştie prin ce iluzie de măreţie sau de micime are nevoie un individ să treacă pentru a ajunge la el însuşi. Nimeni nu ştie ce dezastru trebuie să îndure sau să provoace un individ pentru a se deschide spre dimensiunea sa interioară. Am cunoscut oameni care, după douăzeci de ani de plutire în derivă, s-au scuturat dintr-odată şi şi-au schimbat viaţa în decurs de un an. Alţii au intuit foarte devreme cine sunt, dar n-au ajuns să se angajeze cu adevărat pe o cale interioară. Aceştia din urmă trăiesc într-un confort relativ, fără să sufere prea mult, dar şi fără să fie prea fericiţi. Acelaşi lucru se întâmplă şi la nivelul unei colectivităţi. Cine ştie prin ce dezastru ar trebui să trecem, ca să regăsim unitatea pierdută a omenirii? Din fericire, avem acces la această înţelepciune venită din negura vremurilor. Ea ne şopteşte că de pierdut pierd cu adevărat cei care se tem să nu piardă şi că tot ceea ce suntem convinşi că deţinem este trecător. Ne susură în urechi că personalitatea noastră reprezintă un fel de iluzie necesară, care ne va ajuta să ridicăm noi înşine vălul ce ne acoperă adevărata suveranitate. Ne spune că deşteptarea este la îndemâna noastră, întrucât, prin toate distrugerile pe care le provoacă, Seth ne îndeamnă, pur şi simplu, să devenim ceea ce suntem cu adevărat: o individualitate inspirată şi animată de forţa şi de frumuseţea universului.

7

Jocul victimei şi al călăului *Dansul vieţii*

Trupul lui Osiris pluteşte în derivă pe apele Nilului. Lăsat în voia curenţilor, cufărul se roteşte şi se învolburează. Fără cârmă şi fără cârmaci, barca este abandonată în vâltoarea emoţiilor care o acaparează, asemenea unui om lăsat în voia unui proces de transformare. Cât timp suveranul rătăceşte pe apele fluviului, vom vom profita de acest răgaz pentru a face un pas în afara ringului, ca să-i privim cu atenţie pe dansatorii implicaţi în această coregrafie. Dacă le vom observa piruetele grăbite, vom înţelege mai bine sensul cuvintelor „rol" şi „personaj". Deoarece, la urma urmei, dacă învinuim personalitatea pentru statutul nostru de victimă a celorlalţi şi de călău pentru noi înşine, trebuie să înţelegem cât se poate de exact cum anume funcţionează acest angrenaj. în felul acesta, ne vom da seama că fiecare dintre noi joacă în realitate mai multe roluri şi că aceste roluri alcătuiesc împreună un sistem, mai precis o dinamică de sistem. în egală măsură, vom înţelege că alternăm aceste roluri în funcţie de situaţiile şi de oamenii cu care avem de-a face.

în ring evoluează următoarele cupluri: Seth şi Osiris, Osiris şi Isis, Isis şi Anubis, Anubis şi Neftys, Neftys şi Seth, Seth şi Horus. Toţi interpretează dansul vieţii. Toţi plutesc pe ritmul unui vals care ne va dezvălui, în cele din urmă, adevărata miză a existenţei. La fel ca noi, la început, toţi sunt victime, dar, treptat, încercarea la care au fost supuşi îi deschide spre ei înşişi şi îi obligă să inventeze noi paşi. Aşa cum aţi observat deja, ei sunt fraţi şi surori înainte de a fi soţi şi soţii. Asta nu înseamnă că familia lor este complet disfuncţională, ci, mai degrabă, că aparţin cu toţii aceleiaşi mişcări. Ei reprezintă părţile inseparabile ale aceluiaşi elan. Sunt fraţi şi surori, aşa cum noi suntem fraţi şi surori în cadrul marii familii a oamenilor. în comunitatea lor, la fel ca în cea a oamenilor, fiecare îi poartă în sine pe toţi ceilalţi. Se ghidează unii pe alţii, se sprijină reciproc, se dezvăluie unii în faţa altora. Iar în coregrafia lor, toată lumea dansează, întrucât fiecare rol este important pentru mişcarea de ansamblu. Şi ei suferă, fără nicio îndoială, numai că, la fel ca noi, suferă în măsura în care se identifică deci cu propriile roluri, fără să înţeleagă natura mişcării pe care o provoacă. Dacă ar înţelege că această horă în aparenţă infernală duce la eliberare, ar putea intra în ritm cu mai multă graţie şi suferind mai puţin.

Atenţie la etichete!

înainte de a merge mai departe, ar trebui să vă atrag atenţia asupra unui lucru. Poate că ar fi trebuit s-o fac mai devreme, deoarece această atenţionare este valabilă atât pentru ceea ce am precizat deja, cât şi pentru ceea ce urmează să arăt. Iată despre ce este vorba: ori de câte ori citesc o carte de psihologie, o fac în speranţa că voi înţelege mai bine micul meu univers. Aşa se întâmplă şi în cazul vostru? Dacă da, înseamnă că veţi căuta să vă recunoaşteţi în descrierile mele - în primul rând ne căutăm pe noi înşine, fireşte. Numai că rezultatul ar putea fi periculos, de vreme ce vă provoacă disconfort, ba chiar ruşine sau sentimente de vinovăţie. Dacă aşa stau lucrurile, este foarte important să vă întoarceţi în postura de observator binevoitor al propriei voastre realităţi interioare. Am făcut această precizare, pentru că urmează să punem sub lupă rolurile de Victimă, de Persecutor şi de Salvator. Or, această analiză se poate dovedi a fi în egală măsură delicată şi instructivă. Aşadar, trebuie să ştiţi că înclinaţia voastră de a juca rolul de Victimă, de Persecutor sau de Salvator contează mai puţin în acest moment. în psihologie, toate sunt perfect egale. Fie că aţi adoptat, în viaţa de zi cu zi, comportamente de dominare, de supunere ori de salvare, în toate aceste cazuri aţi făcut- o pentru a face faţă insuportabilului. Scopul nostru nu este de natură morală. Nu se pune problema să apreciem valoarea unui personaj sau a altuia. Scopul nostru este de a încerca să înţelegem ce anume, în psihicul nostru, ne determină să adoptăm diferite atitudini care, într-un sfârşit, ne fac să suferim. Să înţelegem, şi nu să justificăm - procesul de justificare poate aduce după sine repetarea acestor atitudini. Cea mai bună postură este, aşadar, aceea de observator imparţial şi lucid: nu vă judecaţi, dar nici nu vă ascundeţi nimic.

Am ţinut să fac această precizare, întrucât experienţa mi-a arătat că majoritatea oamenilor se regăseşte mai degrabă în postura de victimă decât în aceea de călău. Un joc de roluri colectiv, pe tema relaţiilor amoroase, organizat în cadrul unuia dintre atelierele pe care le-am ţinut, stă mărturie în acest sens. Mai întâi le-am cerut participanţilor să formeze nişte cupluri artificiale. Aceste cupluri trebuia să-şi imagineze casa visurilor lor, familia la care au visat dintotdeauna şi, în cele din urmă, să-şi planifice o vacanţă de vis. Singura regulă era ca ambii parteneri să cadă de acord asupra tuturor detaliilor, de la alegerea mobilierului până la destinaţia de vacanţă. Un exerciţiu foarte interesant, pe care vă sfătuiesc să-l încercaţi în familia voastră, deoarece nu ne rezervăm niciodată suficient timp pentru a ne împărtăşi visurile într-o atmosferă destinsă şi fără să ne aşteptăm la ceva anume.

în continuare, am adăugat un eveniment în desfăşurarea procesului (nu vă sfătuiesc să faceţi acest lucru acasă). I-am transmis unui singur membru din fiecare cuplu următoarea dispoziţie: să-şi anunţe partenerul sau partenera că mai există o persoană în viaţa sa şi că vrea să se separe. Dezastru! După numai 40 de minute de existenţă teoretică, reacţiile au fost edificatoare. în cazul victimelor: plânsete, neîncredere, revoltă şi ranchiună. în tabăra călăilor, ruşine şi sentimente de vinovăţie. Iar ceea ce a fost şi mai surprinzător, victimele au manifestat tendinţa de a se grupa, pentru a se consola reciproc şi în scopul de a-şi împărtăşi experienţele din trecut şi dezamăgirile în dragoste. Nimic de felul acesta nu s-a întâmplat în tabăra călăilor. Aici domneau proasta dispoziţie şi jena.

în acest moment trebuie să ne amintim ce am menţionat despre Seth în capitolul precedent: acest personaj este absolut necesar pe ringul de dans, iar fără el nu ar avea loc nicio schimbare. Dacă vă găsiţi în postura de călău, adică în poziţia incomodă a celui care provoacă durerea, de exemplu în cazul în care vă aflaţi la originea unei despărţiri, este bine să ştiţi că suferinţa astfel provocată îl poate ajuta pe celălalt să se îndrepte spre el însuşi. La limită şi din perspectiva înţelepciunii, am putea spune că însuşi faptul de a suferi scoate la iveală necunoaşterea naturii noastre adevărate, reprezentată de bucurie. Ce anume ne face să mergem mai departe? Complimentul care ascunde frica sau adresarea deschisă, care arată cu degetul? O întrebare la fel de importantă ca problema responsabilităţii personale - dar să nu punem carul înaintea boilor.

Repet: este necesar să observăm ce se întâmplă cu noi şi cu ceilalţi, cu o privire binevoitoare, înţelegătoare. Fie că suntem Victimă, Persecutor, Salvator sau, cel mai probabil, toate acestea la un loc, trebuie să înţelegem că ne-am asumat aceste roluri pentru a face faţă situaţiilor dificile. Altfel spus, dacă ne-am retras între limitele personajului nostru, am făcut-o cu scopul de a ne proteja. Şi în primul rând pentru a putea să ne vedem de drum; de aceea nu avem niciun motiv să ne simţim ruşinaţi, mândri sau glorioşi. în schimb, este absolut necesar să identificăm sursele acestor comportamente, pentru a ieşi din sclavia pe care ne-au impus-o.

Roluri amuzante *IamOK-YouareOK*

Odată ce am făcut această precizare, vom recurge la analiza tranzacţională, pentru a înţelege mai bine natura rolurilor şi dinamica lor interactivă. Psihiatrul Éric Berne, creatorul acestei teorii în psihologie, a cunoscut un imens succes cu lucrarea sa, Des Jeux et des hommes (Jocuri şi oameni). Vestita sa formulă I'm OK - You're OK! (Eu sunt OK - Tu eşti OK!) a făcut înconjurul lumii. Ea exprimă ideea că, în ciuda personajelor noastre nevrotice, suntem, în esenţă, OK, cu alte cuvinte dispunem de resursele interioare necesare pentru a scăpa de toate sclaviile ce care ne distrug, în eseul său, Éric Berne descrie într-un mod foarte convingător jocurile pe care le jucăm fără ştirea noastră. El evocă diferitele complexe cărora Eul le cade pradă, reinventând însă terminologia necesară. De fapt, Éric Berne nu vorbeşte nici despre personaje, nici despre personalităţi secundare, care ar lua în stăpânire spaţiul conştient; el vorbeşte despre roluri, care influenţează starea Eului. Distincţia este foarte importantă: atunci când Eul îşi asumă un rol, el nu are impresia că-l joacă. îl trăieşte. Experienţa lui este totală; e ca un actor care s-a implicat atât de mult într-o piesă de teatru, încât a uitat că există o lume întreagă în afara ei.

Putem identifica trei stări ale Eului, care alternează în funcţie de situaţie: Părintele, Copilul şi Adultul. Părintele poate fi comparat cu un magnetofon care ar fi înregistrat nişte coduri de viaţă predeterminate, o colecţie întreagă de prejudecăţi. în opoziţie cu

Eul Părinte găsim Eul Copil. Sub înfăţişarea sa naturală, Copilul iubeşte sau urăşte. El este impulsiv, spontan sau prefăcut. De la el pornesc toate emoţiile, de la frică la dragoste, trecând prin bucurie sau tristeţe. La urmă, vine Eul Adult. în această stare, individul foloseşte gândirea logică pentru a rezolva problemele, asigurându-se că prejudecăţile Părintelui sau emoţiile Copilului nu vor influenţa în vreun fel acest proces. Adultul se distanţează oarecum de injoncţiunile Părintelui şi de intuiţiile Copilului. Prin comparaţie cu psihanaliza clasică, analiza tranzacţională inovează, în sensul că introduce termenul de interacţiune. Această metodă recunoaşte locul celorlalţi în psihologia noastră intimă, ca să pună în lumină drama profundă a fiinţei omeneşti. Ea vorbeşte despre nişte tranzacţii pe care le stabilim tot timpul cu noi înşine şi cu cei din jurul nostru - de unde şi numele teoriei, de analiză tranzacţională. Acest sistem prezintă, aşadar, avantajul de a ne introduce dintr-odată într-o lume dinamică, înăuntrul nostru se încheie tranzacţii între Adult, Copil şi Părinte. Iată un exemplu în acest sens: dacă Eul vostru a rămas fixat în starea de Părinte critic, de fiecare dată când vreţi să vă lăsaţi în voia sorţii sau să daţi curs unui impuls, auziţi în minte o voce care vă spune: „Eşti un nimeni, eşti un prost, un nebun, un învins dinainte, nu vei reuşi..." sau „Nu meriţi să fii iubit!". Astfel, copilul din voi, care vrea să fie apreciat, se simte tot timpul controlat şi criticat. La Freud, această stare corespunde Supraeului judecător, care refulează pulsiunile noţiunii de „asta"; la Jung. corespunde complexului parental negativ.

Victima, Salvatorul şi Persecutorul

Analiza tranzacţională devine foarte interesantă mai ales atunci când îşi propune să definească ceea ce psihoterapeutul Stephen Karpman a numit triunghiul dramatic. Acesta este, de fapt, aspectul asupra căruia vreau să vă atrag atenţia. După ce a precizat că 70% dintre tranzacţiile noastre cu lumea exterioară se negociază între un Părinte normativ şi negativ şi un Copil supus sau rebel, aflat în căutarea unui Părinte grijuliu, Karpman a definit trei roluri care îşi pun amprenta asupra eului: Victima, Persecutorul şi Salvatorul. întrucât este nevoie de doi pentru a declanşa o mişcare între aceste roluri, el le-a conceptualizat sub forma unui triunghi, identificând o interacţiune constantă între cele trei puncte ale triunghiului. Asta ne permite să ţinem cont de o anumită realitate (pe care îmi permit să o subliniez cu litere îngroşate): fireşte, ne identificăm cu o poziţie privilegiată, numai că, într-o situaţie dată, inversăm constant rolurile.
Iată un exemplu de ceea ce specialiştii în analiza tranzacţională numesc jocul dependenţei.
Un drogat care joacă jocul de Victimă a dependenţei, a umilinţelor, a farselor, a neglijenţelor medicale şi chiar a brutalităţii poliţiştilor caută şi îşi găseşte un Salvator. Salvatorul intră în joc cu generozitate, încercând să-l ajute pe drogat în mod dezinteresat, fără să se asigure că acesta din urmă se implică într-un proces de renunţare la droguri. După câteva eşecuri frustrante, Salvatorul se supără şi schimbă rolul, transformându-se în Persecutor. îl acuză, îl insultă, îl neglijează şi îl pedepseşte pe drogat. Acesta din urmă schimbă şi el rolul. Din Victimă, se transformă la rândul lui în Persecutor şi contraatacă. îl insultă [pe Salvator] şi devine violent, lucru care impune chemarea ambulanţei în miez de noapte. Cel care a intrat în acest joc din postura de Salvator este acum Victimă. Această schimbare de roluri se desfăşoară ca un manej, în jurul unui triunghi dramatic .
Acest exemplu ne ajută să înţelegem în ce constă drama triunghiulară. El aduce în scenă o Victimă care cere ajutor, dar care, în esenţă, nu-l vrea. Victima găseşte un Salvator compătimitor, care, în primă instanţă, încearcă să facă tot posibilul pentru a fi de folos, fără să se asigure însă că Victima îşi doreşte cu adevărat să scape de droguri. Epuizat şi exasperat, el sfârşeşte prin a-l persecuta pe drogatul refractar la sfaturile lui bune. Apoi cade Victimă violenţei acestuia din urmă, care s-a transformat la rândul lui în Persecutor.
Nu e nevoie însă de un exemplu extrem pentru a constata asemenea răsturnări de situaţie. Dacă vi s-a întâmplat vreodată să aveţi grijă de o persoană în vârstă, care se situa în poziţia de Victimă, aţi încercat, fără îndoială, senzaţii de nerăbdare. Poate chiar v-aţi surprins preluând controlul asupra situaţiei fără să mai ţineţi seamă de părerea protejatului vostru, sătul să-l mai auziţi cum se plânge. Şi aţi avut ocazia să observaţi cum acesta din urmă a reuşit să-şi folosească toată neputinţa împotriva voastră, ca să vă persecute.
„Victima nu ezită să se plângă unor persoane care nu au competenţa s-o ajute." Astfel definea Victima psihologul Bettina de Pauw, în cadrul seminariilor noastre, care respectă linia lui Karpman. Este foarte important, ne explica ea, să se întâmple aşa, pentru că, în esenţă, Victima nu vrea să renunţe la rolul ei. Victima

perfectă nu spune: „Mă doare genunchiul!", riscând astfel să găsească un leac veritabil, ci, pur şi simplu: „Mi-e rău!".
Dacă un Salvator se încumetă să-i propună un remediu pe măsura durerii pe care o resimte, Victima va intra cu el într-un joc de genul: „Da, dar...", „Da, este o propunere interesantă, dar..." şi aşa mai departe, până când Salvatorul se enervează şi se transformă în Persecutor. Acesta din urmă vede acum în Victimă o creatură rea, care nu este în stare să rezolve o problemă şi, în consecinţă, nu merită decât dispreţ. Există două tipuri de Victime: victima supusă şi victima rebelă. Victima supusă îşi exagerează handicapurile personale şi se prezintă ca fiind mai slabă decât este în realitate. Ea îşi transformă dorinţele în necesităţi imperioase, pe care le impune celor din jurul ei. Este motivată de teama de a nu duce lipsă de ceva. Dacă vă gândiţi puţin, sunt convins că veţi găsi câteva asemenea persoane. Victima rebelă este agresivă. Ea protestează, revindecă şi pretinde. Acest rol este asociat cu teama de a nu pierde ceva sau pe cineva ori de a nu fi abandonată. Indiferent dacă este vorba despre o Victimă supusă sau rebelă, sentimentul ascuns, care o domină, îl constituie ruşinea. Aşa cum am văzut în cazul lui Seth, în tabăra Persecutorilor domină furia. Persoana care joacă acest rol se crede obligată sau îndreptăţită să fie severă, altfel spus rea, chiar dacă acest lucru nu este necesar. Ea îi priveşte de sus şi îi devalorizează pe ceilalţi, îi blamează, le demască greşelile, le face morală sau îi incită la bătaie. în felul acesta, ea îşi imaginează că îşi va impune dominaţia asupra celuilalt, însă nimic nu e mai puţin sigur decât o asemenea ipoteză, pentru că oricând o Victimă se poate revolta sau un Salvator îi poate sări în ajutor .
Persecutorul e cineva care încearcă de cele mai multe ori să răzbune o frustrare. Asta îi dă forţa şi orbirea necesare pentru a persecuta fără remuşcări. El este tot timpul în căutarea unei Victime sigure sau a unui Salvator cumsecade, pentru a-i transforma în Victimă.

Ghidul de supravieţuire al micului Salvator

în cazul Salvatorului, sentimentul dominant este vinovăţia. Psihoterapeutul Paul Marchandise descria cu umor chinurile prin care trece un Salvator pus faţă în faţă cu o Victimă: îi va sări în ajutor cu orice preţ, fără să-i pese că nu are nici dorinţa, nici pregătirea, nici timpul necesare ca să facă acest lucru. Va încerca să se facă util, numai ca să nu se simtă vinovat de lipsă de reacţie. Iar Victima simte instinctiv acest lucru. De fapt, tot aşa îi persecută, inconştient, pe toţi cei din jurul ei. Victimele perfecte sunt cei mai buni călăi. Cine nu cunoaşte măcar un singur bolnav care şi-a transformat toată familia în sclavul pretenţiilor şi al toanelor sale? Ca şi cum boala sa i-ar da dreptul să-şi tiranizeze fără milă apropiaţii. Paul Marchandise ne propunea următorul exemplu:
Un prieten care tocmai a divorţat şi s-a mutat într-un nou apartament vă roagă să-l ajutaţi să-şi zugrăvească pereţii casei duminica viitoare. Or, ziua cu pricina este singura din săptămână în care aveţi timp să vă trageţi sufletul. în plus, le-aţi promis copiilor că veţi ieşi cu ei la o plimbare în natură. Aţi vrea să-l refuzaţi pe prietenul vostru, dar nu vă simţiţi în stare să-l lăsaţi baltă, mai ales acum, când

trece printr-o perioadă atât de dificilă. Prin urmare, încercaţi să împăcaţi şi capra, şi varza. Veţi merge la prietenul vostru pentru câteva ore, ca să-l ajutaţi, dar va trebui să plecaţi repede, ca să vă ocupaţi şi de copii. Dintr-odată, nu mai sunteţi în timpul vostru liber, faceţi servicii la cerere. Vine ziua de duminică. Vă treziţi devreme şi ajungeţi la prietenul vostru la ora nouă punct, cum v-aţi înţeles. îl găsiţi cu ochii mijiţi de somn, încrezător că voi veţi da tonul la muncă. De fapt, se află la primele încercări în materie de bricolaj, veste care vă indispune teribil (trebuie să recunoaşteţi că zugrăvitul nu este nici punctul vostru forte). Aşadar, ziua începe prost, iar treaba merge foarte greu. Sunteţi din ce în ce mai iritat, pe măsură ce orele trec, pentru că se apropie ora la care le-aţi promis copiilor că ieşiţi la plimbare, iar zugrăvitul bate pasul pe loc. Vă simţiţi din ce în ce mai vinovat la gândul că vă veţi lăsa prietenul singur şi lipsit de experienţă cu toate pe cap. Aşa că mai amânaţi momentul plecării, încă puţin, încă puţin...
în sfârşit, vă decideţi să porniţi spre casă. Numai că sunteţi în întârziere. Când ajungeţi acasă, îi găsiţi pe copii îmbufnaţi, iar soţia vă atrage atenţia că aşa se întâmplă mereu, pentru că nu ştiţi să vă organizaţi timpul, că puştii vă aşteaptă de mai mult de o jumătate de oră îmbrăcaţi în hol, arzând de nerăbdare. Plimbarea e ratată. în loc să admiraţi natura, vă împuiaţi capul cu reproşuri şi cu tot felul de gânduri sumbre despre viaţa voastră de cuplu. Vă întoarceţi acasă supărat, nemulţumit de voi şi de toată lumea. Vă acuzaţi soţia că nu vă înţelege, că nu vă sprijină niciodată şi vă refugiaţi în fotoliu, cu o carte în mână. Ce zi minunată de duminică!
Cum putem evita o neînţelegere? înainte de a sări în ajutorul celuilalt, micul Salvator ar trebui să se asigure că are răspuns la cele cinci întrebări din ghidul său de supravieţuire. Prima: este vorba despre o cerere clar formulată? în exemplul nostru există o asemenea cerere, ceea ce reprezintă un bun punct de pornire, pentru că, de cele mai multe ori, Salvatorul se lasă prins într-un joc în care cererile nu sunt formulate direct. în acest caz, Salvatorul îşi întinde antenele pentru a ghici nevoile celorlalţi şi a răspunde dinainte pozitiv, ca să nu fie nevoit să se confrunte cu sentimentul de vinovăţie, care încolţeşte în el de îndată ce îndrăzneşte să refuze.
Cea de-a doua întrebare se referă la aşteptări: ce anume se aşteaptă, de fapt, de la mine? Voia un rol de asistent, cu alte cuvinte voi oferi un simplu sprijin moral timp de câteva ore, sau se aşteaptă de la mine să-mi asum conducerea lucrărilor? Este important să fixăm limitele ajutorului solicitat. Evident, în exemplul nostru, aşteptările prietenului în cauză depăşesc cu mult capacităţile reale ale Salvatorului. Această diferenţă nu poate să producă decât disconfort, confuzie şi insatisfacţie. Asemenea situaţii sunt frecvente. Ultima oară, unui prieten de-al meu i s-a încredinţat, fără voia lui, rolul de terapeut pentru o fostă iubită, care i se confesa la telefon mai mult de o oră pe zi. întrucât aceasta i-a declarat că n-ar putea supravieţui fără ajutorul lui, nu îndrăznea să pună capăt acestei discuţii zilnice. Adăugaţi aici o Victimă care nu are suficiente resurse financiare pentru a

susţine o sesiune de terapie şi obţineţi un Salvator aflat în dificultate emoţională, susceptibil de a se transforma în Persecutor împotriva voinţei lui, după ce s-a simţit Victimă a acestei situaţii.
Ceea ce ne conduce la a treia întrebare: oare am competenţa necesară pentru fi cu adevărat de ajutor în aceste împrejurări? în exemplul citat mai sus, Salvatorul nostru nu are competenţa necesară. El nu este zugrav şi se simte cu atât mai neajutorat când constată că se aşteaptă de la el organizarea întregului şantier. Acelaşi lucru este valabil pentru terapeutul improvizat de o fostă iubită aflată la ananghie. Pe scurt, trebuie să ştim să ne recunoaştem limitele competenţei şi să le formulăm, dacă este necesar. De asemenea, în exemplul nostru, zugravul de duminică nu are timpul fizic pentru a-şi ajuta amicul. El avea ale planuri. Prin urmare, încearcă o acrobaţie, prin care crede că va reuşi să-şi îndeplinească rolul de Salvator. Cea de-a patra întrebare la care trebuie să răspundă Salvatorul este, aşadar, următoarea: am cu adevărat disponibilitatea pentru a face ceea ce mi se cere?
în sfârşit, chiar dacă cererea este clară, iar aşteptările au fost precizate, chiar dacă avem şi competenţa şi timpul necesar pentru a o îndeplini, vine ultima întrebare, dar nu şi cea din urmă, legată de priorităţi. Ea ar putea fi formulată în felul următor: îmi face plăcere să ajut această persoană? Aceasta este dimensiunea respectului faţă de propria persoană, faţă de propriile plăceri şi faţă de propriile obiective. Ea este fundamentală, pentru că, de cele mai multe ori, de teamă să nu-i dezamăgească pe ceilalţi şi să nu se simtă vinovat, Salvatorul ajunge să răspundă la tot felul de aşteptări care nu-l privesc. Astfel se transformă în Victima propriei persoane, nu a celorlalţi.
Atunci când facem tot felul de lucruri pentru care nu avem nici timpul, nici dorinţa, nici competenţa necesare, devenim mai fragili şi ne expunem atacurilor din partea celorlalţi. Aşa stau lucurile cu protagonistul nostru. Stăpânit de rolul său de bun Samaritean, el ajunge prea târziu pentru a mai ieşi la plimbare cu copiii lui, plimbare pe care şi-o doreşte şi de care ar fi trebuit să se ocupe în primul rând. Toată familia este iritată de minutele lungi de aşteptare, iar Salvatorul nostru cade, încă o dată, victimă a ceea ce el consideră a fi lipsă de înţelegere din partea apropiaţilor. Trăieşte cu impresia că imensa lui generozitate nu este apreciată. Numai că, la fel de bine, am putea să-i arătăm că este manipulat de teama lui de a nu se simţi vinovat - dintr-odată, eroul nostru ajunge pe banca acuzaţilor.
Salvatorul abuzează de propriile lui forţe. Nu stabileşte nişte limite clare pentru ajutorul pe care îl poate oferi şi, în consecinţă, devine victimă a propriilor acţiuni şi a bunelor sale intenţii. După un timp, această situaţie îi produce atât de multă frustrare, încât devine aspru şi răspunde violent. Ceea ce îl transformă pe loc în Persecutor. Dacă se simte vinovat pentru manifestările de furie, va încerca să-şi îndulcească acţiunile, reprimându-şi reacţiile personale şi luând drumul bolii, cu alte cuvinte pe cel al Victimei.

Cine n-a fost tentat măcar o dată să repeadă o persoană pe care voia s-o ajute şi care îl exaspera? De fapt, cu cât Victima se bazează mai mult pe ceilalţi, refuzând orice soluţie ce presupune să-şi asume o parte a problemei, cu atât devine mai nesuferită, trezind în rândul apropiaţilor săi o gamă întreagă de sentimente, care merg de la compasiune până la furie, trecând prin neputinţă şi vinovăţie.
în aceste condiţii, iată ce ar trebui să le răspundă o persoană înclinată în mod natural spre salvare tuturor Victimelor care îi ies în cale (după ce le-a ascultat cu respect şi cu compasiune): „Oh, Doamne! E îngrozitor ce ţi se întâmplă! Ce ai de gând să faci în situaţia asta?" în felul acesta, el obligă Victima să-şi asume responsabilitatea. Ceea ce nu înseamnă că nu-i va oferi ajutorul, cu singura condiţie ca aceasta din urmă să formuleze o cerere precisă. Slăbiciunea Salvatorului vine din faptul că se grăbeşte să-i răspundă Victimei: „Oh, Doamne! E îngrozitor ce ţi se întâmplă... Ce pot să fac pentru tine?", asumându-şi rezolvarea problemei fără să aştepte vreun răspuns şi dând la o parte propriile probleme.
Victima perfectă se bazează exclusiv pe ceilalţi. Nu se simte deloc responsabilă de ceea ce i se întâmplă. Are întotdeauna motive vechi de când lumea ca să se simtă aşa cum se simte. Dacă nu sunt de vină părinţii, atunci este răspunderea guvernului sau a societăţii în care trăieşte. Poate că acest lucru vi se pare ridicol şi vă vine greu să vă imaginaţi într-o postură atât de iresponsabilă. Cu toate acestea, câţi dintre noi acceptă să-şi asume întreaga responsabilitate?
Este dificil să iei asupra ta întreaga răspundere pentru ceea ce ţi se întâmplă, când eşti condiţionat să arunci vina asupra celorlalţi, arătând cu degetul spre cei responsabili. Fără îndoială că aceasta reprezintă, în anumite momente, o necesitate vitală - în cazul unui abuz grav, de exemplu -, dar nu putem perpetua această reacţie fără să limităm dezvoltarea personală. Trebuie să învăţăm să privim latura ascunsă a acestor probleme, mai precis, partea noastră de răspundere.
în concluzie, aş vrea să vă aduc aminte că suntem manipulaţi înainte de toate de temerile noastre şi de propriile noastre sentimente. Victima este manipulată de ruşine şi de frica de a se afirma; Persecutorul este manipulat de furie şi de teama de a-şi arăta vulnerabilitatea; Salvatorul este manipulat de sentimentul vinovăţiei şi de teama de a nu-i face pe ceilalţi să sufere, impunând o limită. în acest sens, atunci când devenim prizonierii acestor roluri, suntem deopotrivă victime şi călăi pentru noi înşine.

Un exemplu complex: violenţa conjugală

Vă propun să încercăm să aflăm în continuare dacă ideile analizei tranzacţionale pot oferi o explicaţie interesantă pentru un caz atât de dificil precum cel al violenţei conjugale. Sunt conştient că am de-a face cu un subiect delicat şi n-aş vrea cu niciun chip să-l banalizez. Cu toate acestea, abordarea lui ne oferă o situaţie simplă în aparenţă, care se dovedeşte a fi complicată la o privire mai atentă.

în urmă cu câteva săptămâni am fost invitat să iau cuvântul în cadrul unui colocviu pe tema femeilor-victime ale violenţei conjugale. în acest caz, abuzul este evident, iar consecinţele acestuia asupra vieţii celor doi parteneri şi asupra copiilor sunt grave. Pentru a redacta acest discurs, am intrat în pielea unui terapeut care primeşte la consultaţie o femeie, victimă a acestui tip de violenţă. Care ar fi priorităţile mele? Ce demers psihologic s-ar impune? în primul rând, ascultarea victimei, recunoaşterea fără rezerve a situaţiei de abuz şi denunţarea călăului. Apoi, protecţia fizică şi psihică pentru pacienta mea. Această protecţie ar putea presupune internarea într-un centru special şi iniţierea unei proceduri de protejare pe cale legală, care să vizeze împiedicarea soţului violent de a mai intra în contact cu victima sa.

După aceea, ar trebui să iniţiem un proces interior. De fapt, dacă victima nu învaţă decât să-şi denunţe călăul, ea va fi tentată să pornească în căutarea altui călău, dacă nu chiar să se întoarcă la cel dântâi, de îndată ce pericolul pare îndepărtat. Iar asta pentru că, în viaţa de zi cu zi, principalul ei mijloc de protecţie este să se refugieze în supunere. Prin urmare, victima noastră trebuie să înveţe să identifice acest rol aparte, apoi să se elibereze de sub tirania lui, dacă vrea să aibă acces la acea parte din ea, care a rămas teafără şi puternică, în ciuda abuzului.

Pentru ca această situaţie să-i fie de vreun folos persoanei care a devenit victimă, este nevoie ca ea să devină conştientă de dramul de respect pe care şi-l acordă. Ea trebuie să înţeleagă cât de puţin îşi îngăduie să acţioneze în conformitate cu elanurile ei vitale, lăsând în seama altei autorităţi să decidă ce e acceptabil şi ce nu. în asemenea cazuri, consolidarea stimei de sine este primordială. Persoana în cauză trebuie îndrumată să iniţieze un proces de recondiţionare a sentimentului propriei valori. Ea trebuie ajutată să devină conştientă de înzestrările ei ascunse. Tot acest efort a fost dus până la capăt în cel mai frumos mod cu putinţă de vorbitorii pe care i-am întâlnit.

Doar că în această fază intervine un aspect mai delicat: dacă, în primă instanţă, am putut s- o ajut pe persoana respectivă să iasă din condiţionarea care o făcea să tolereze situaţiile abuzive, pentru a desăvârşi procesul, ea trebuie să conştientizeze acum rolul pe care îl interpretează în această dinamică în doi. Deoarece există două persoane implicate în această situaţie. în acest punct al discuţiei, analiza tranzacţională îşi dovedeşte utilitatea. Avantajul acestei teorii este acela de a nu confunda rolul asumat de un individ, pentru a se proteja, cu individul însuşi. în terapie este nevoie să ajungi la acea parte din persoana din faţa ta, care s-a eliberat de rolul său de Victimă, de Salvator sau de Persecutor. Chiar dacă acea parte pare redusă la minimum (în funcţie de nivelul la care persoana în cauză s-a identificat cu rolul său), ea există întotdeauna.

Dacă programarea inconştientă este concepută ca un rol pe care îl jucăm fără ştirea noastră, avem la dispoziţie o pârghie pentru a înlesni transformarea. De fapt, un rol nu poate defini o persoană în întregul ei. Este posibil să ni-l fi asumat în copilărie, pentru a ne proteja, dar, la vârsta adultă, acesta ne

constrânge să rămânem fixaţi într-un scenariu prestabilit. Dacă privim condiţionarea ca pe un costum de teatru (pe care alegem să-l îmbrăcăm sau nu), este mult mai uşor să ne eliberăm de el, chiar dacă ne temem să nu îngheţăm bocnă fără această pătură protectoare.

Prin urmare, este interesant să conştientizăm faptul că rolul de Victimă se înscrie într-un scenariu mai amplu. înţeleg prin asta că nu facem de unii singuri pe Victima. în piesa Victimă- Salvator-Călău, există mai mulţi actori. Este nevoie de cel puţin încă unul pentru ca jocul să poată începe. E foarte posibil ca persoana care se va transforma în victimă să fi trăit, cu cinci minute mai devreme, într-o pace desăvârşită, fără să se simtă supusă în vreun fel. Dar intră în scenă un actor pregătit să joace rolul Salvatorului sau pe cel al Persecutorului... iar drama poate începe. Teatrul se pune în mişcare de îndată ce sunt întrunite toate condiţiile necesare.

Iată de ce trebuie să acţionăm cu prudenţă şi să nu folosim conceptele psihologiei pe post de etichete care definesc persoane. Apelativele nu definesc persoane, ci roluri, personalităţi secundare, complexe care, din când în când, în anumite contexte, ne copleşesc. Aceste contexte întrunesc în chip necesar condiţii similare cu cele dintr-un trecut mai mult sau mai puţin îndepărtat, în care a fost pus în scenă un scenariu asemănător, iar rolurile au fost asumate în scopul de a proteja. în măsura în care le înţelegem motivaţiile, nu avem de ce să ne ruşinăm de comportamentele noastre. Trebuia să supravieţuim şi pentru asta ne-am asumat un anumit rol, pe care avem libertatea să-l punem sub semnul întrebării, dacă în acest moment el ne face rău.

Analiza tranzacţională ne ajută şi în măsura în care subliniază că, de-a lungul piesei, fiecare actor va juca în mod obligatoriu fiecare rol pus în scenă. Victima va fi obligată să joace pe rând rolul Persecutorului şi al Salvatorului. La rândul său, Persecutorul va fi şi Salvator, şi Victimă. Dacă înţelegem această dinamică ce presupune ca, în interiorul aceleiaşi situaţii, un actor să treacă obligatoriu prin toate rolurile, ajungem să clarificăm scenariul. în felul acesta îi putem arăta Victimei că nu este de fiecare dată Victimă şi că, în anumite momente, ea e Persecutoare. Acelaşi lucru este valabil pentru Persecutor. Mai mult, suntem în măsură să zdruncinăm credinţa persoanei respective în postura ei unică, în identitatea ei, în această personalitate pe care şi-a construit-o în jurul acestei poziţii, pentru a se proteja.

în violenţa conjugală există momente în care Victima oficială se poate transforma în Persecutor: fie îl provoacă pe agresor până la nivelul unei crize de furie, fie, după episodul violent, face din culpabilizare o formă de hărţuire. Altă dată, Victima poate juca rolul de Salvatoare a Persecutorului orbit încă o dată de violenţă.

Departe de mine ideea de a justifica atitudinea agresorului, şi cu atât mai puţin comportamentul Victimei. Ţin totuşi să precizez că, în cazul violenţei dintre soţi, femeia nu joacă întotdeauna rolul de Victimă, aşa cum bărbatul nu este întotdeauna Persecutorul. Există situaţii în care femeia este cea care agresează,

loveşte, trage de păr, iar bărbatul e cel care se supune. Repet, am luat din proprie iniţiativă un exemplu dificil, tocmai pentru a-i demonstra complexitatea internă. Acceptarea acestei complexităţi ne oferă câteva piste pentru a ieşi din imobilitatea oficială a rolurilor.

Dacă aş avea de apărat într-un proces o victimă a agresiunii conjugale, n-aş folosi aceste argumente. Dar în psihologie avem datoria de a le explora. Este necesar să păşim pe asemenea cărări, dacă nu vrem să inhibăm evoluţia psihologiei persoanei. O plimbare printr-o lume de Persecutori, convinşi de postura noastră de Victime nu reprezintă cea mai bună metodă de a susţine evoluţia personală. Trebuie să învăţăm că acest rol nu ne defineşte şi nu ne-a definit niciodată. El a fost doar împrumutat.

Rolurile noastre au o istorie

La fel de multe am putea spune şi despre rolul Persecutorului. Şi el a fost împrumutat.

Jean Bélanger de la ARIVH, un grup de intervenţie în cazul persoanelor violente, explică felul în care acţiona cândva echipa sa, asupra modului de confruntare şi de control. în sensul analizei tranzacţionale, echipa se plasa în situaţia Părintelui normativ şi critic şi interpreta situaţiile ca judecător. Succesul era firav. Astăzi, acesta a sporit, pentru că, în reprezentările sale mentale, grupul nu mai primeşte indivizi violenţi, ci „indivizi care prezintă un simptom de violenţă". Accentul e pus pe persoană şi nu pe comportamentul ei.

în acest caz, interlocutorul devine un aliat. Şi astfel, i se poate observa comportamentul déviant împreună cu el, poate fi înţeles şi ajutat să ia în considerare o altă strategie de negociere cu realitatea şi frustrarea. Nu este vorba aici, în niciun caz şi în niciun moment, de justificarea vreunui comportament violent, ci de găsirea atitudinii care să permită clarificarea unui anumit comportament, atât pentru cel care îl adoptă, cât şi pentru cei care încearcă să-l ajute pe cel în cauză să-i pună capăt.

în domeniul psihologiei, avem avantajul să vorbim despre o persoană care prezintă un simptom de Persecutor la fel ca despre o persoană ce prezintă un simptom de Salvator sau de Victimă[1], întrucât, în toate cazurile, indiferent de rol, acesta a fost adoptat pentru a atenua o suferinţă veche, ce se reactivează neîncetat. Fiecare dintre rolurile noastre are o istorie înscrisă profund în propria fiinţa şi clădită pe nevoi frustrate, articulate ele însele pe suferinţe. Aceste suferinţe vin din trecut; au fost provocate de evenimente care trebuie să se fi repetat, pentru că s-a format un program inconştient. Acest program se formulează pornind de la interpretări limitate, pe care persoana în cauză le-a făcut pe baza experienţelor dureroase.

1 N. A. Acest mod de a privi lucrurile ne scoate din unilateralitatea concepţiilor care, pe plan politic de exemplu, cer să acordăm sprijin financiar numai persoanelor ce intervin pe lângă persoanele victime ale violenţei, considerându-se că persoanele care provoacă această violenţă merită doar să fie pedepsite, fără să primească ajutor terapeutic.

Altfel spus: concluzii eronate (a căror formulare porneşte de la o cunoaştere limitată a realităţii) condiţionează elaborarea unor programări care, ele însele, ne influenţează felul de a simţi, de a gândi şi de a acţiona. Cu riscul de a mă repeta, adaug că aceste programări nu sunt inerte. Sunt matrice active, care ne modelează existenţa cotidiană. Trebuie reamintit, de asemenea, că formarea acestor condiţionări funcţionează la fel de bine şi în cazul experienţelor fericite; acestea ne deschid şi ne încurajează să trăim beneficiile deschiderii noastre.
în *Red Dragon (Dragonul Roşu),* cel de-al treilea film din seria *Hannibal,* începută cu *Tăcerea mieilor*, spectatorul descoperă copilăria unui persecutor, în cazul de faţă un criminal în serie. Descoperim că acesta din urmă a trăit sub tirania unei mame sadice, care l-a bătut şi, în chip de pedeapsă, l-a mutilat cu lovituri de foarfece. A ajuns chiar să-l desfigureze, cu sânge rece, lăsându-i viitorului ucigaş cicatrice la nivelul gurii. Aceste răni şi traumatisme i-au afectat fiinţa interioară. I-au creat convingerea unei urâţenii insuportabile. Deşi atrăgător, în ciuda mutilărilor suferite, el se simte atât de hidos, încât refuză să se privească în oglindă. Această convingere a condiţionat un comportament de singuratic. Nu vrea să suporte noi umiliri. Pentru a compensa ceea ce consideră a fi o tară şi a se revaloriza, îşi tatuează pe spate o operă de artă. Este vorba despre motivul central al unei picturi de William Blake: faimosul *Dragon roşu.* O scenă din film îl arată obligându-şi una dintre victime să admire contorsionările monstrului, provocate de muşchii lui în acţiune.

Avem de-a face aici cu un caz patologic: umilirile din copilărie l-au împins pe protagonist să recurgă la formarea unei a doua personalităţi, pentru a supravieţui. Dragonul reprezintă dublura sa puternică şi idealizată. Când dragonul roşu îl ia în stăpânire, el se crede Dumnezeu; se vede frumos; îşi acordă drept de viaţă sau de moarte asupra celorlalţi. Victimele lui provin din familii fericite. E fascinat, mai ales, de mamele tinere; le smulge ochii pentru a le introduce în orbite cioburi de oglindă. Ca şi cum acestea ar fi menite să reflecte o imagine de sine idealizată pe vecie - o imagine pe care mama lui nu i-a oferit-o niciodată.

Printre alte violenţe, mama lui îşi ameninţa fiul cu tăierea penisului, în cazul în care el s-ar fi făcut vinovat de poluţii nocturne. Castrarea fizică nu a fost săvârşită, dar a devenit castrare psihologică. Personajul nostru trăieşte sub înrâurirea unei devalorizări atât de mari, încât se izolează în casa familială, refuzând să întreţină vreo relaţie intimă cu o persoană de sex opus. Şi totuşi, se îndrăgosteşte sincer, de o tânără oarbă. în faţa ei nu se simte ruşinat, pentru că fata nu- i poate vedea gura multilată. Dar sentimentul lui stârneşte gelozia *complexului* maternal negativ, pe care-l poartă în el încă din copilărie, materializat prin dragonul roşu. O scenă patetică îl prezintă luptând împotriva sub-personalităţii sale; încearcă să-şi protejeze iubita de intenţiile malefice ale dragonului care cere răzbunare. Această voce este aceea a unei mame interioare posesive, care nu poate tolera să-l vadă trăind o relaţie sănătoasă cu o altă femeie.

Scena respectivă este foarte interesantă. Ne învaţă mai multe lucruri: în primul rând, monştrii nu sunt monştrii tot timpul; în al doilea rând, ei au fost, mai întâi, victime; şi în al treilea rând, sunt copleşiţi de un proces mai puternic decât ei.

Acest ucigaş, rod al ficţiunii, are avantajul de a prezenta o imagine caricaturală a ceea ce se petrece în fiecare dintre noi - sub o formă foarte atenuată, desigur, dar la fel de eficientă. Poate că nu ne chinuie un dragon roşu, dar suntem supuşi forţei complexelor care ne determină să spunem, să gândim şi să facem lucruri pe care am vrea să le ţinem sub tăcere, să nu le gândim şi să nu le înfăptuim.

Trec mai departe la o altă constatare: interpretările limitate, pe care le-am făcut în privinţa suferinţelor din trecut, nu numai că ne posedă, dar au şi o reală putere de atracţie. Cu cât sunt mai puţin conştiente, cu atât această putere este mai mare. Ele atrag situaţii care ne vor conduce la punerea în scenă a programărilor noastre. Altfel spus, trecutul ne rezolvat continuă să vibreze în noi. Este o amprentă vie, care atrage după sine complementul ei. Astfel, absolut involuntar, Victima îl atrage pe Persecutor şi Persecutorul o atrage pe Victimă. Şi unul, şi altul posedă ceva anume, care îi atrage pe Salvatori. De exemplu, în film, ne putem întreba dacă nu nepăsarea naivă a acestor tinere mame este cea care le atrage într-un destin atât de sumbru. Regăsim această temă în mitologia greacă. Kore (un cuvânt ce o desemnează pe tânăra virgină) este fiica zeiţei mamă Demetra; ea e răpită de Hades, zeul împărăţiei subpământene. îi devine chiar soţie şi îşi ia numele de Persefona. în ciuda protestelor lui Demetra, nu va mai putea reveni la suprafaţa pământului decât pentru câteva luni pe an. Atunci e perioada secerişului, care celebrează regăsirea mamei cu fiica ei.

înţelegerea acestei puteri de atracţie a complexelor este crucială. într-adevăr, ea ne permite să gândim că stă în puterea noastră să trecem de la un rol pasiv de victimă la acela de creator de situaţii, rol de care avem nevoie pentru a ne conştientiza pe noi înşine. Dacă nu ar exista în noi o astfel de atracţie, am putea conchide că suntem victimele unui joc crud, absurd şi ilogic, în care nu putem schimba nimic.

Or, oamenii care acceptă ipoteza conform căreia ei sunt jucării ale unor forţe inconştiente capătă treptat un oarecare control asupra destinului lor. Simt mai multă bucurie, deoarece îşi dau seama că, modificându-şi stările interioare, îşi schimbă, de asemenea, condiţiile vieţii lor exterioare. Orice persoană care a trăit o psihoterapie fructuoasă ştie că circumstanţele ei de viaţă s-au schimbat, chiar dacă nu acesta a fost obiectivul principal.

Privite din această perspectivă, rolurile pe care le jucăm nu sunt piedici, ci mai degrabă aliaţi. Acestea ne ajută să conştientizăm ceea ce ne îngrădeşte, oferindu-ne totodată şi speranţa de a ne elibera din izolarea în speţă. Nu este vorba, aşadar, de a judeca aceste roluri, ci de a le întâmpina cum se cuvine şi de a le onora. Ele sunt precum vehiculele care ne permit să parcurgem drumul de la

un loc la altul, respectiv să trecem de la poziţia de Victimă, de Persecutor sau de Salvator la cea de creator al propriei vieţi.

Am putea spune chiar că, în realitate, această poziţie de creator nu a fost niciodată abandonată, pentru că orice complicaţie, oricât de complexă şi de dureroasă ar fi, a fost creată pentru a fi clarificată.

Nefericirea confortabilă

Nu mă părăsi

Efortul pe care-l solicită eliberarea este mult facilitat atunci când înţelegem că în dificultăţile noastre ascund multe beneficii viitoare. începând din momentul în care o situaţie se repetă în mod sistematic, trebuie căutate în ea recompensele ascunse. Acest fapt este valabil pentru toate comportamentele repetitive provenite din condiţionări negative. E nevoie să fie descoperite recompensele legate de repetarea unei condiţionări negative, pentru a putea spera astfel la ieşirea dintr-un joc restrictiv - ştim că închisorile oferă o anumită securitate celui care se teme de libertate.

Am abordat deja această temă, în cazul bărbatului timid evocat mai sus. Menţinându-şi atitudinea, acesta poate trăi într-o relativă pace, fără duşmani. Obişnuinţa creată îi satisface, aşadar, nevoia de securitate şi de linişte, chiar dacă pentru asta trebuie să-şi reprime plăcerea de a se face util şi de a se exprima.

Să luăm un alt exemplu: să spunem că vreţi să vă mutaţi, întrucât apartamentul în care locuiţi a devenit prea mic pentru familia voastră. Vă plângeţi oricui vrea să vă asculte de preţul ridicat al locuinţelor de pe piaţă: „Numai bogaţii au loc în societatea asta." Dar, la un moment dat, vi se oferă un apartament mult mai mare, mai luminos, la un preţ abordabil. Iată-vă prinşi în propria capcană.

Dacă sunteţi onest faţă de voi înşivă, vă veţi muta. Totuşi, vă vor veni în minte tot felul de obiecţii. în definitiv, vechea locuinţă este destul de confortabilă şi, apoi, copiii nu vor sta acolo veşnic. în plus, acest nou apartament este situat în alt sector şi copiii vor fi nevoiţi să schimbe şcoala. Dintr-odată, vedeţi numai inconvenientele. Ca şi cum trecutul s-ar agăţa de gâtul vostru şi v-ar cânta *Nu mă părăsi*, melodia interpretată de Jacques Brel. în realitate, vă temeţi de necunoscut. O nefericire confortabilă şi cunoscută vi se pare mai bună decât o bucurie nesigură.

întotdeauna există recompense legate de nefericire, altminteri nu am persista în această stare. Alcoolicul nu se autodistruge din plăcere, ci pentru că băutura îi aduce o răsplată. Beţia îi oferă o stare interioară de bine şi îi înlătură inhibiţiile. La fel ca oricare dintre noi, el caută fericirea, într-o obişnuinţă care nu-i poate procura decât o satisfacţie limitată. Dar pentru el, aceasta e mai bună decât deloc.

A fost observat faptul că perfecţionismul constituie o trăsătură dominantă a alcoolicului. Când nu bea, o astfel de persoană este tiranizată de perfecţionism. Iniţial, el a fost construit pentru a-i proteja sensibilitatea de atacurile şi de

respingerile semenilor, dar, în timp, l-a subjugat, posedându-l. Alcoolicul încearcă să utilizeze un instrument suficient de puternic pentru a neutraliza perfecţionismul. Alcoolul se ocupă de asta[2].

Cândva, l-am auzit pe un alcoolic povestind cum „se dezlănţuia" noaptea. Ocupând un post foarte profitabil, conducând zeci de persoane, impunându-şi singur performanţe, bărbatul respectiv scăpa din acest vârtej infernal, cu ajutorul băuturii. Se recompensa pentru eforturile eroice depuse în serviciul altora. Încet-încet, nevoia de recompensă s-a transformat; a devenit o nevoie de alcool. în fiecare dimineaţă, după nopţile nebuneşti de beţie şi de aventuri, îşi cumpăra o cămaşă albă şi se întorcea la birou, cu o ţinută impecabilă, gata să reînceapă acelaşi ritual la venirea serii.

Există un beneficiu asociat actelor de violenţă?

Dar care ar putea fi recompensele asociate gestului de a bate sau de a fi bătut, în cazul violenţei conjugale? Dacă excludem din start noţiunile de sadism sau de masochism (relative la persoane care simt plăcere provocând ori percepând durere), care ar fi gratificaţiile ascunse în acceptarea, de o parte şi de alta, a unei situaţii violente?

E important să ne punem această întrebare, pentru că multe dintre Victime (aproape o jumătate din numărul lor), bărbaţi şi femei, se întorc la situaţia de abuz, pe care au suferit-o, după ce au beneficiat de tratament. O ipoteză ar fi aceea că ele nu au conştientizat beneficiile pe care le obţin. Se tem, fără să ştie, că vor pierde recompensele ataşate acestui rol.

Să vorbim despre Agresor. Persecutorul este convins de valoarea lui şi, totodată, de faptul că această valoare a fost ridiculizată; reacţionează mai degrabă agresând decât supunându-se, pentru a dovedi lumii cât e de valoros. La fel ca în cazul *Dragonului roşu*, este vorba, aproape întotdeauna, despre restabilirea unui respect de sine şubred, prin forţarea respectului aproapelui său, pe care-l domină şi îl loveşte. Aceasta reprezintă prima gratificaţie. Persecutorului îi este suficientă o remarcă pentru a-i stârni furia legată de situaţiile din trecut. Uneori, scânteia s-a produs în altă parte, la serviciu de exemplu, şi ea se deplasează spre căminul conjugal, pentru că aici se află o persoană care poate fi tiranizată fără prea multe consecinţe. în felul acesta, agresorul îşi defulează frustrările asupra altcuiva.

Intensitatea emoţională experimentată în deţinerea controlului reprezintă, de asemenea, un beneficiu ascuns. Cercetările efectuate asupra psihologiei violenţei în şcoli ne învaţă că, adesea, aceasta este săvârşită de copiii care se plictisesc în timpul orelor. Aceştia încearcă să creeze intensitatea pe care nu o găsesc în mediul lor înconjurător.

2 N.A. Woodman Marion,*Addiction to Perfection, The Still UnravishedBride*, Toronto, Inner City Books, 1980. Psihanalista, adeptă a lui Jung, analizează cauzele psihologice ale constrângerilor şi ale dependenţelor.

în plus, pe un individ profund înspăimântat, dar care nu ştie că este astfel, actele violente îl ajută să se simtă mai sigur. Umilirea şi devalorizarea semenilor îi permit să evite înfruntarea diferenţei dintre el şi ceilalţi. Deoarece, deseori, Persecutorul este atât de fragil psihic, încât însăşi existenţa unei persoane ale cărei dorinţe diferă de ale sale i se pare de nesuportat. îşi alege, aşadar, drept parteneri, persoane care nu se prea impun. în felul acesta, le poate supune la toate umilinţele cu care s-a confruntat el însuşi. Deci nu este niciodată confruntat cu propria fragilitate; în loc să-şi trăiască durerile, le transferă asupra altcuiva. Şi toate acestea reprezintă recompense ascunse.

Să vorbim mai departe despre Victimă. Beneficiile ei nu apar la fel de clar. Persoana nu răspunde, în acest caz, la o dinamică de mânie, ci la un sentiment de ruşine. A reacţionat la evenimentele trecutului concluzionând că nu valorează nimic. Atâta vreme cât se menţine într-o situaţie violentă, nu riscă să se afirme, pentru că cea mai mică veleitate ar fi anihilată de partenerul Persecutor. Este, aşadar, protejată de dezordinea care s-ar produce în ea şi în jurul ei dacă ar îndrăzni să-şi schimbe atitudinea.

Această dezordine ar avea loc imediat ce s-ar decide să iasă cu adevărat din situaţia în care se află. Dar nu este deloc simplu să-ţi acorzi o valoare când te-ai ruşinat întotdeauna cu tine - procesul implică o reconsiderare severă a individului. Şi totuşi, această reconsiderare trebuie să aibă loc.

Iată un alt beneficiu ascuns: siguranţa pe care o procură un scenariu căruia i se cunosc regulile pe de rost; individul victimă a violenţei conjugale repetă cu agresorul său o rutină. Este, de asemenea, siguranţa pe care o prezintă viaţa alături de un partener „care nu se lasă călcat pe bătătură", chiar dacă-ţi provoacă suferinţă.

Să remarcăm în treacăt că nevoia de securitate este, fără nicio îndoială, una dintre cele mai prezente în noi. Fiecare caută, neîncetat, forme mai mult sau mai puţin directe de securitate. De exemplu, unele persoane nu se simt sigure decât atunci când au burta plină de hrană dăunătoare pentru sănătatea lor. îngheţata, dulciurile, băuturile gazoase nu le protejează de nimic, dimpotrivă: acidificând corpul biologic, acestea sporesc vulnerabilitatea la boală. Şi totuşi, senzaţia de stomac plin le linişteşte pe aceste persoane. Protecţie nu oferă niciun televizor deschis pe tot parcursul zilei, dar aparatul în cauză le permite unora să scape de singurătate.

Având foarte puţin respect de sine, persoana victimă a violenţei este convinsă că nu merită nicio atenţie. Cea care i se acordă, chiar şi prin violenţă, poate fi considerată, aşadar, drept un beneficiu secundar. Analiza tranzacţională subliniează că şi recunoaşterea negativă, cea acordată prin intermediul loviturilor, de exemplu, este preferabilă indiferenţei. Mai bine o atenţie rea decât deloc.

în unele cazuri, loviturile sunt preţul plătit pentru a primi scuzele şi cadourile unui agresor care-şi regretă purtarea. O persoană care nu se respectă se poate gândi atunci că valorează totuşi ceva, întrucât este tratată ca o regină.

Chiar dacă, în forul ei interior, ştie că promisiunile şi remuşcările agresorului riscă să se topească precum zăpada la soare.

în general, ne împotrivim ideii de a explora recompensele asociate poziţiei de victimă. Ne temem să justificăm astfel violenţa călăului. La scara societăţii, această împotrivire pare pe deplin întemeiată, pentru că asemenea situaţii nu sunt scuzabile. în schimb, în psihologie, trebuie să luăm în consideraţie beneficiile pe care le obţine şi victima din acest rol. Altfel, ea nu ar putea admite că acest rol asumat i-a servit pentru a căuta o recompensă. Acelaşi lucru e valabil, desigur, şi în ceea ce-l priveşte pe agresor: el trebuie să înţeleagă că, odată ce gestul lui a devenit public, va pierde prestigiul şi recompensa inconştientă, pe care o căuta, sau, mai exact, sentimentul valorii proprii va dispărea brusc.

Evidenţiind beneficiile ataşate unui rol, într-o situaţie dată, avem şansa să le putem depă şi. Unde ar putea găsi Victima, Persecutorul şi Salvatorul siguranţa, atenţia, recunoştinţa şi valorizarea de care au nevoie fără a fi nevoiţi să se distrugă şi nici să distrugă pe altcineva? Trebuie să reflectăm îndelung la aceste probleme, împreună cu persoanele în cauză, pentru că nu există un răspuns simplu şi universal valabil. Şi totuşi, situaţia se plasează în această zonă.

Aceeaşi problemă trebuie să ne-o punem oricare dintre noi, în orice situaţie care ne procură beneficii îndoielnice. Conştientizându-ne nevoile şi urmărind obţinerea unor satisfacţii sănătoase, trecem dintr-o poziţie de copil abuzat într-una de adult. Descoperind mijloacele de a ieşi dintr-o atitudine patologică, ne regăsim forţa personală. O facem sub protecţia unui „părinte adoptiv" interior, poziţie asumată adesea, pentru o vreme, de o consilieră sau de un consilier din afara noastră, care stimulează noi reacţii.

Un gândăcel care treceape-acolo...

Aceste realităţi trebuie examinate luând în considerare faptul că celulele creierului nostru sunt programate conform principiului plăcerii. Dacă personajele noastre ne antrenează în situaţii prea dureroase, vom căuta, inevitabil, compensaţii. Chiar dacă sunt prea puţin satisfăcătoare şi ne determină să ne abatem de la drumul nostru, acestea ne apar ca fiind alternativele cele mai rele în aşteptarea unei bucurii mai mari. Problema vine din faptul că nu ne putem îndrepta spre o bucurie mai mare, atâta vreme cât suntem prinşi în mrejele unui personaj care, în scopul de a ne proteja, interzice orice derogare de la programările noastre. Călăul, la fel şi victima, devin astfel, înainte de toate şi fără să ştie, victimă şi călău ale propriei persoane.

Suntem gata să jucăm jocul personajului. îi facem jocul, pentru că ne prezintă un scenariu solid, plin de peripeţii şi de revirimente, de creşteri şi de scăderi ale nivelului de adrenalină, un intens scenariu, care ne captivează întru totul - şi, pe parcursul lui, nu ne plictisim. Satisfacţia nevoii noastre de intensitate este un beneficiu prezent în majoritatea situaţiilor.

în acest sens, Éric Berne făcea următoarea remarcă: „Un gândăcel traversează biroul meu. Dacă-l răstorn pe spate, îl văd cum se zbate din răsputeri

pentru a se repune pe picioare. în acest interval de timp, are un scop în viaţă. Mi-l pot imagina povestindu-şi păţania următoarei adunări de gândăcei. Cu toate astea, mândria lui e amestecată cu o oarecare decepţie. Acum, că a reuşit, viaţa i se pare lipsită de sens.[3]"

Avem motive să medităm la aceste cuvinte. Atât timp cât ni se întâmplă ceva, cât se petrece ceva în lume, avem impresia că existăm. Din păcate, se pare că intensitatea vieţii pe care o căutăm se găseşte mult mai uşor în evenimente nefericite decât în cele fericite.

Pe scena publică, întâmplările fericite nu se bucură de o presă bună. Pe scena privată, suntem nevoiţi să constatăm că petrecem mai mult timp povestindu-ne neplăcerile decât extazele. Rar se întâmplă să descriem îndelung impesiile provocate de un incident favorabil. Este mai uşor să vorbim cu emoţie sau cu umor despre obstacole. Ne este, oare, teamă de dictonul popular conform căruia oamenii fericiţi nu au ce povesti?

Suntem asemenea gândăcelului care traversează biroul psihiatrului. Eul nostru are o istorie şi o personalitate atâta vreme cât se raportează la o tragedie pe care o înfruntă căutând să atingă un scop. Asta îmi aduce aminte de butada umoristului din Quebec, Yvon Deschamps, referitoare la actuala criză a „tinerilor", marcată de cuvintele drog, fugă, abandon şcolar şi suicid. Comparând soarta propriei sale generaţii cu cea a generaţiei noi, Deschamps spunea: *Nu aveam nimic dar totul era înaintea noastră. Ei au totul, dar nu au nimic înaintea lor!* Atunci când trăieşti în confortul material la care au visat părinţii noştri, nu mai ai scop, îţi pierzi reperele şi îţi inventezi tragedii pentru a da un sens propriei existenţe.

Nu aş vrea să par cinic. Jucăm cu toţii acest joc. Şi totuşi, putem constata că acest teatru personal nu duce la o fericire radioasă. Oferă, bineînţeles, mari satisfacţii, dar acestea nu durează. Sunt ca un pumn de nisip care ni se scurge printre degete.

Iată de ce ne putem face griji pentru gândăcelul care a reuşit să se repună pe picioare. Ce i se va întâmpla după aceea? Se va cufunda în plictiseală, până când o nouă tragedie îl va ţintui pe loc? îşi va pierde sensul propriei existenţe sau va trebui să-şi inventeze o nouă dramă? Miza demersului pe care vi-l propun în această carte apare limpede aici. Vrem să încetăm de a mai fi victima altora şi călăul inconştient al propriei persoane, dar, dacă reuşim, ce se va întâmpla cu noi? Dacă ne sfărâmăm lanţurile sclaviei, ce ne-ar mai motiva viaţa?

Berne crede cu tărie că există posibilitatea de a ieşi din scenariile nefaste. El consideră că, dacă conştientizăm rolurile ce ne stăpânesc, ne putem acorda permisiunea şi protecţia necesare pentru a reînnoda legătura cu forţa creatoare şi a găsi o plăcere conştientă de a trăi. Când o persoană îşi regăseşte elanul

3 N. A. www.relation-aide.com. Empreinte/Temps présent. Primul site francofon creştin de relaţionare în ajutor profesional, sub responsabilitatea lui Jacques şi Claire Poujol. Vezi rubrica „Articles" şi accesează *Le Triangle dramatique.*

creator şi îşi îngăduie să şi-l exprime în cadrul unor contexte favorabile, începe o altă aventură. Dar renaşterea necesită o revoluţie propriu-zisă, pentru că rolurile pe care le jucăm (sau, mai degrabă, rolurile care se joacă într-un fel cu noi) ne ţin pe loc. Astfel încât va fi nevoie, cu siguranţă, să facem personajul zob, înainte ca el să-şi cedeze puterea.

Puţină practică, pentru a trage concluzii

Pentru a încheia acest capitol, vă invit să practicaţi următorul exerciţiu: lăsaţi-vă inconştientul să vă sugereze o situaţie problematică şi repetitivă care, de fiecare dată, antrenează pentru voi dificultăţi. încercaţi să sesizaţi bonusurile inconştiente ataşate de comportamentele voastre. Care sunt recompensele ascunse?

De exemplu, să revenim la cazul lui Mireille, care mânca fără a-i fi însă foame. Analizându-şi gestul, ea a descoperit treptat că mâncarea îi ţinea companie, permiţându-i, aşadar, să zădărnicească un sentiment de izolare şi de solitudine profundă. Iată recompensa inconştientă. în plus, ne putem gândi că intensitatea resimţită în timpul actului de a mânca fără reţinere îi distrăgea atenţia de la plictiseală.

Vă propun deci să căutaţi în viaţa voastră o situaţie similară şi să vă folosiţi imaginaţia pentru a descoperi beneficiile ascunse, care vă scot dintr-un comportament compulsiv sau coercitiv. Nu vă vine nimic în minte? Normal. Nu suntem obişnuiţi să gândim în felul acesta. Insistaţi. Nu înlăturaţi nicio ipoteză, nici măcar pe cele care vi se par simpliste. Lăsaţi această chestiune să plutească în mintea voastră şi în zilele următoare.

în sfârşit, imaginaţi-vă cum aţi putea schimba astfel de recompense cu altele, capabile să satisfacă nevoile respective. Nu este cazul să depuneţi un efort intelectual, ci mai degrabă să lăsaţi sugestiile să apară din interiorul fiinţei voastre.

Amintiţi-vă de noile atitudini pe care le-a adoptat, până la urmă, tânăra noastră. Ea ne spunea că urma un curs de gimnastică, pentru a-şi ameliora imaginea. Ne vorbea despre desen, despre plimbările în natură şi despre scris. Reacţiona astfel faţă de singurătatea ei, înlocuind-o cu un elan creator; dintr-odată, şi-a dat seama că nu are o nevoie atât de intensă de compania altora, aşa cum credea ea.

Dacă acceptaţi ipoteza care ghidează acest exerciţiu, şi anume faptul că există beneficii ascunse în ceea ce ne distruge, veţi înţelege curând cât de legaţi sunteţi de starea de fapt de care spuneţi că vreţi să vă descotorosiţi. într-o primă fază, această conştientizare nu vă va aduce pacea interioară. Dimpotrivă, vă va insufla o luciditate supărătoare. Totuşi, această luciditate este trambulina schimbării. Ajunşi în acest punct al demersului, va trebui să vă amintiţi că nu e vorba de a vă judeca, ci de a vă trata cu bunăvoinţă. în orice caz, liniştiţi-vă: într-o bună zi, veţi ajunge să vă oferiţi singuri ceea ce aveţi cu adevărat nevoie pentru a fi fericiţi - nimeni altcineva nu vă poate da acest lucru.

8

A DOUA MOARTE

Moartea este astăzi în faţa mea precum vindecarea după o boală, precum libertatea după închisoare. Moartea este astăzi în faţa mea ca parfumul smirnei, ca şi cum m-aş afla în pragul beţiei.
(Dialogul unui om cu propriul suflet-Ba[4])

Coitus interruptus *în acest timp...*

Ştim, puţin mai bine acum, care sunt adevăratele mize asociate reconsiderării confortabilelor noastre nefericiri de victimă şi de călău. Ne putem întoarce, aşadar, pe ringul de dans, capabili să intrăm în ritmul celorlalţi. Nu uitaţi: încă mai suntem la bal! Să reluăm deci firul poveştii, inspiraţi de cuvintele poetei Veronica Ions. De data aceasta, vă invit să intraţi în pielea lui Isis[5].

Când afli ce soartă i-a fost rezervată soţului tău, tu, Isis, îmbraci veşmintele de doliu. îţi tai părul şi pleci în căutarea lăzii în care e închis trupul bărbatului tău. Cutreieri ţara, întrebându-i pe toţi cei întâlniţi în cale. Copiii îţi spun că l-au văzut plutind pe unul dintre braţele Nilului şi apa îl purta spre mare. Apoi, graţie unei revelaţii divine, afli că a ajuns la Byblos, în Fenicia, la poalele unui cedru. La contactul cu Osiris, copacul a căpătat dimensiuni uriaşe, cuprinzând pe de-a-ntregul sicriul, astfel încât regele din Byblos, Malcandru, l-a tăiat pentru a face din el coloana principală a palatului său.

Te duci deci la Byblos. Acolo, te aşezi lângă o fântână, cu privirea plecată, vărsând lacrimi. Prin faţa ta trec sclavele reginei. Le saluţi, le vorbeşti cu bunăvoinţă, le ajuţi să-şi aranjeze părul, impregnându-le cu parfumul tău. Când sclavele se întorc la palat, regina este impresionată de frumuseţea pieptănăturii lor şi de parfumul pe care-l răspândesc în jur. Simte o dorinţă arzătoare să te vadă. Aşa că eşti adusă la ea. Devii prietena reginei, care te face doica unuia dintre fiii ei.

Pentru a alăpta copilul, în loc să-l ţii la sânul tău, îi pui un deget în gură. Noaptea, treci copilul prin foc, pentru a mistui ce are muritor în el, apoi, luând forma unei rândunici, îţi iei zborul şi poposeşti apoi pe coloana palatului, plângând moartea lui Osiris. într-o noapte, regina îşi vede fiul în flăcări şi începe să ţipe. Reacţia ei întrerupe magica operă pe care o săvârşeşti şi îl privează pe copil de nemurire. Şi atunci, îi dezvălui reginei că eşti Isis, zeiţa. După aceea, ceri să ţi se dea coloana care susţine acoperişul palatului lui Malcandru. Solicitarea ta e gravă, pentru că dacă ar fi îndeplinită, cel mai mare edificiu din Byblos ar fi distrus. Dar regele Malcandru se îngrijorează în secret de liniştea care domneşte în palatul lui din ziua în care a pus să fie doborât acel copac. Şi de aceea îşi dă acordul.

4 N.T. în Egiptul antic, *Ba* era considerat sufletul propriu-zis, care în timpul vieţii animă trupul, iar după moarte trece într-o altă viaţă.

5 N.A. Această parte este adaptată după cartea scriitoarei Veronica Ions, *Sous le signe d'Isis et d'Osiris (Sub semnul lui Isis şi al lui Osiris),* adaptare în limba franceză de Gilles Ortlieb, Paris, Robert Laffont, 1985, p. *SÖST.*

Vreau, în primul rând, să vă supun atenţiei schimbarea care afectează copacul ale cărui rădăcini cuprind sicriul sacru. Cedrul începe să crească de o manieră fenomenală. Am putea conchide de aici că forţa căpătată de cedru este cea a lui Osiris. Graţie procesului morţii, puterea reală a suveranului se degajă şi hrăneşte arborele. Dar o asemenea interpretare se află în contradicţie cu îngrijorătoarea linişte care domneşte în palatul regal, de când cedrul a fost transformat în coloană. într-adevăr, în majoritatea legendelor, regii sunt însoţiţi de o curte animată şi gălăgioasă şi cântecul păsărilor umple palatele. Acest detaliu distruge ideea desfăşurării unei forţe benefice.

Şi atunci, această linişte ar fi mărturia doliului purtat de natură după Osiris? Poate că da. Dar este posibilă şi o altă interpretare. Vă invit să consideraţi evenimentul ca pe o zvâcnire, o împotrivire a personalităţii lui Osiris la schimbare şi nu ca pe o manifestare a Sinelui său veritabil.

Aşa se întâmplă atunci când o persoană care a suferit o depresie hotărăşte mult prea devreme să se întoarcă la muncă, deşi procesul depresiv nu s-a încheiat încă. Persoana se însufleţeşte şi dovedeşte o forţă nebănuită. Totul pare să revină la normal şi chiar mai mult decât atât. Acele câteva luni de răgaz i-au permis individului să-şi regăsească elanul care-l părăsise, într-un fel, el a intrat în contact cu Şinele său creator, dar nu s-a impregnat suficient cu acesta. Personalitatea a recuperat procesul, în contul ei. Nu s-a produs o veritabilă schimbare de identitate. Ceea ce va duce la o recidivă în lunile următoare.

Să recitim fragmentul în această lumină. Personalitatea lui Osiris se opune ideii de degradare şi de stagnare. Imediat, zeul suveran se repune în poziţia eroică. în loc să acuze lovitura suferită, el se galvanizează. Cum poate fi mai bine simbolizată rigiditatea care a pus stăpânire pe el decât printr-un stâlp? Sub această formă eşti cât se poate de departe de supleţea elanurilor creatoare, care exprimă fluiditatea mişcării vitale. Osiris a regăsit o vitalitate, dar una infirmă, condiţionată, rigidă. Nu are prea multe mijloace la dispoziţie. Nici măcar nu se poate mişca singur. în ciuda aparenţelor, depresia nu l-a părăsit.

Există şi alte semne care ne permit să considerăm această pistă ca fiind cea bună. întreruperea procesului nemuririi iniţiat de Isis, survenită chiar atunci când Osiris este închis în coloană, n-ar putea fi ecoul unui alt proces, curmat şi el? Nu ne indică acest lucru faptul că acea căutare a trezirii şi a reînvierii interioare a întâlnit un obstacol?

O asemenea interpretare decurge dintr-o tehnică la care s-a recurs deseori pentru a se lucra cu visele - sau a se lăsa „lucrat" de ele... Psihanalistul James Hillman, adept al lui Jung, a evidenţiat-o prin intermediul cuvintelor: *When... Then...,* care s-ar putea traduce prin *Când... Atunci...* „i*Când* se petrece asta, *atunci* se întâmplă asta." De exemplu: *„Când* să vorbesc cu tatăl meu, *atunci* apare sânge pe podea... " Acest mod de a privi evenimentele consecutive dintr-un vis, ca fiind simultane şi legate unele de altele ca într-un tot global, sincronistice în sensul jungian al termenului, lămuresc adesea situaţii dificil de înţeles. Vă invit

să încercaţi experienţa cu unul dintre propriile visuri. Veţi vedea că această mică tehnică aruncă o lumină extrem de pertinentă asupra întâmplărilor dintr-un vis.

Astfel, *când* Osiris este închis într-un sicriu, acesta fiind, la rândul lui, ferecat într-un stâlp, *atunci* o linişte îngrijorătoare domneşte în palat şi Isis eşuează în tentativele ei de a-l face nemuritor pe fiul reginei. Este vorba, nici mai mult, nici mai puţin, de un fel de coit întrerupt.

Trecerea prin foc

Aţi remarcat, probabil, că până aici nu am vorbit prea mult despre rolul predominant, pe care-l joacă femeile în această parte a legendei. Tăcerea mea e deliberată: voi relata despre acest lucru mai târziu, atunci când o vom vedea pe Isis desfăşurându-se în întreaga ei complexitate. Să evocăm însă, chiar de-acum, ritualul focului îndeplinit de ea. Focul apare in mai multe mituri, pentru a simboliza o transformare radicală. De exemplu, în mitul creştin. Iisus trebuie să coboare în infern, în timpul celor trei zile în care este pus în mormânt. Înainte de asta, el petrecuse patruzeci de zile în deşertul arid, pentru a-l întâlni acolo pe Satana însuşi.

în timp ce Osiris reprezintă aspectul benefic al focului care încălzeşte, Seth ilustrează efectul lui distrugător, care arde şi ucide. Dar această a doua ipostază este cea care purifică. Altfel spus, purificarea se dovedeşte dureroasă. De altfel, regăsim această idee la sfârşitul legendei: Horus trebuie, la rândul lui, înainte de marea sa transformare, să fie abandonat în deşert, fără apărare, lăsat pradă focului ucigător al soarelui.

îmi veţi atrage atenţia că Osiris nu este lăsat pradă focului. Dimpotrivă, el e închis mai întâi într-o ladă care pluteşte pe Nil, apoi în inima unui copac şi, în sfârşit, este presărat pe pământ şi pe mare. Fără îndoială că aşa stau lucrurile, dar, în forul său interior, Osiris e cuprins de furia, chinul şi de înverşunarea crudă ale unui proces autodistructiv reprezentat de Seth. Furia, chinul şi înverşunarea sunt agenţi de inflamare. De altfel, când o fiinţă omenească este copleşită, ea dezvoltă maladii inflamatorii.

Seth incendiază, inflamează şi distruge. Când un om nu arde de focul creativităţii, este devorat de flacăra lui interioară. în loc să producă atunci bunul spic de grâu, care-i hrăneşte pe alţii, el se consumă singur. Arde în infernul interior, în chinuri, în remuşcări. Ştiaţi că, pe frontonul porţii infernului, poate fi citită această inscripţie: „Bineveniţi fie toţi cei care nu şi-au stăpânit focul interior!"?

E o glumă. Infernul nu există decât în psihism. Nu credeţi ce vă spun? Dacă vreţi să vă faceţi o idee, închideţi ochii. După doar câteva minute, veţi constata că sunteţi cuprinşi de un foc continuu de gânduri, de tot felul. Cu toate acestea, pentru buna desfăşurare a exerciţiului, nu faceţi nimic şi, mai ales, nu vă mişcaţi. Trebuie să rămâneţi observator al acestei realităţi interioare. Veţi întâlni în ea, amestecate, toate lucrurile care vă preocupă: fantasme sexuale intense, idei geniale şi creatoare, griji cotidiene sau chiar relaţii intime, care necesită atenţia voastră.

Dacă hotărâţi apoi să continuaţi această meditaţie timp de câteva ore, într-un loc închis, veţi înţelege rapid ce anume semnifică acele treceri prin mormânt sau prin întunericul unei lăzi. Vă veţi angaja, în mod voit, în proba focului, un foc care vă va arde, vă va purifica şi vă va transforma. O încercare grea. Dar ea vă va cruţa, poate, de întâlnirea cu Seth în viaţa voastră de zi cu zi, într-o manieră neprevăzută şi neaşteptată.

Dacă veţi continua experienţa pe parcursul câtorva zile, veţi ajunge la miezul subiectului meu. Veţi cunoaşte faze de depresie şi momente de sfâşieri şi stări extreme; prinşi în forţa procesului interior, veţi crede că aţi înnebunit. Dacă reuşiţi să vă menţineţi într-o poziţie de martor, care întâmpină totul fără să-şi părăsească locul, păstrându-vă senzaţia propriului corp, veţi ieşi victorios din proba focului, dobândind un mare control asupra procesului vostru mental.

Adaug totuşi că experienţa riscă să vă tulbure dacă nu aţi analizat-o şi nici nu aţi experimentat-o vreodată. Vă sfătuiesc, aşadar, să începeţi treptat: cinci minute, apoi zece, cincisprezece, douăzeci vor fi suficiente pentru început.

Vă mărturisesc toate acestea cu un zâmbet pieziş. De ce? Instrumentele de transformare, pe care tocmai le-am descris, sunt accesibile tuturor şi nu costă mult. Dar mă veţi crede dacă vă spun că cei mai mulţi dintre noi nu avem acele cinci sau zece minute necesare realizării acestei experienţe, într-atât suntem de acaparaţi de lucrurile importante pe care le avem de făcut? Nu ne dăm seama că ocupaţiile noastre ne predau strâns şi bine legaţi dominaţiei lui Seth, care, departe de a ignora această frenezie, o hrăneşte şi o încurajează, până când ne mistuim singuri. Amuzant, nu-i aşa?

Seth este, de fapt, un soi de remediu homeopat. Combate focul prin foc, febra prin febră, întunericul prin întuneric, otrava prin otravă. Iată de ce este atât de pertinent: acţionează pornind din miezul fiinţei, împingând persoana încă şi mai adânc în capcanele în care e căzută deja. Până când ea strigă: „Ajunge, e insuportabil!"

Un orb închis în noi

Osiris se opune întâlnirii cu Umbra interioară. Respinge „invincibila înfrângere". Iată de ce procesul se opreşte. Totuşi, o asemenea tergiversare nu poate decât să antreneze o catastrofă încă şi mai mare, pentru că evenimentele au atunci tendinţa de a se repeta, în forme tot mai grave.

Ce chip ia această Umbră? Atunci când, cu prilejul unei crize, al unei maladii sau al unei depresii, avem şansa de a ne pune în chestiune şi de a măsura în mod real ceea ce atinge nivelul conştiinţei, se poate naşte în noi sentimentul unui eşec răsunător. Atâta cale parcursă pentru a ajunge într-un asemenea impas! Atâtea ţărmuri întrevăzute pentru a eşua pe malul unei înfrângeri! Atâţia ani de căutări de sine fără a te putea găsi cu adevărat!

Atunci se produce conştientizarea crudă şi lucidă: în tot acest timp, am făcut orice pentru a trece pe lângă noi înşine. în tot acest timp, am fost un fel de călăi inconştienţi ai propriei persoane. în tot acest timp, ne-am împotrivit din răsputeri fericirii.

Ce anume descoperim, în miezul invincibilului eşec? Pe tiran, pe dictator, pe supraveghetor, pe invidios, pe cel care-i împiedică pe ceilalţi să trăiască bine, pentru că nu este mulţumit de propria lui viaţă. îl descoperim aici pe Seth, monstrul nostru interior. Cei mai mulţi dintre oameni se tem atât de tare de acest monstru, încât nu îndrăznesc să se aventureze în propria lor obscuritate. îl cunoaştem pe acest monstru. Ştim foarte bine că nu facem lucrurile pe care ar trebui să le facem pentru a fi mai vibranţi, mai armonioşi, mai vii. Acest monstru este oglinda propriei noastre orbiri şi acestui act de conştientizare i se împotriveşte Osiris.

De la începutul vremurilor, îmi fac meşteşugul şi nu cred că sunt pregătit să-i pun capăt. Mii de ani se scurg, oamenii se ridică şi dispar în noapte, dar eu rămân şi, acoperit de sânge, îi văd trecând; eu, singurul care nu îmbătrâneşte deloc. Urmez statornic drumul oamenilor şi nu există cărare bătătorită de picioarele lor, oricât de tainică ar fi ea, unde să nu fi înălţat un rug şi să nu fi udat pământul cu sânge [...]. V-am urmărit de la origini şi vă voi urmări până la sfârşitul timpurilor. Când aţi ridicat, pentru întâia oară, ochii spre cer, descoperindu-l pe Dumnezeu, l-am tăiat pe unul dintre fraţii voştri şi l-am oferit ca jertfă. îmi amintesc încă acest episod: copacii erau scuturaţi de vânt şi lumina focului dansa pe chipurile voastre. I-am smuls inima şi i-am aruncat-o în flăcări. începând din acel moment, am sacrificat nenumăraţi oameni zeilor şi diavolilor, cerului şi abisului, vinovaţi şi nevinovaţi, în legiuni incalculabile. Am exterminat de pe pământ popoare întregi, am răvăşit şi am devastat regate. Tot ceea ce mi-aţi cerut am făcut. Am însoţit secolele din mormânt şi, sprijinit pe sabia mea însângerată, m- am oprit o clipă, aşteptând ca noi generaţii să mă cheme cu glasurile lor tinere şi nerăbdătoare. Am flagelat până la sânge valuri de oameni, amuţind pentru eternitate urletele lor îngrijorate. Am înălţat ruguri pentru profeţi şi mântuitori. Am cufundat viaţa omenească în întunericul nopţii. Am făcut totul pentru voi. încă mai sunt chemat şi sosesc. Arunc o privire pe pământ şi îl văd zăcând, neliniştit şi arzător. în spaţiul care răsună de ţipetele păsărilor bolnave. E rău, epoca e în rut! E ora călăului! Soarele se ascunde în nori sufocanţi şi globul lui umed are un înfiorător luciu de sânge coagulat.

Temător şi ferit, traversez câmpiile şi-mi culeg recolta. Semnul crimei e incrustat pe fruntea mea, sunt eu însumi un criminal, condamnat pe vecie. Din cauza voastră. Sunt condamnat să vă slujesc. Şi rămân fidel la postul meu. Asupra mea apasă sângele mileniilor. Sufletul meu e plin de sânge din cauza voastră! Ochii mei sunt acoperiţi de întuneric şi nu pot vedea nimic. Când urletul tânguitor al încâlcelilor omeneşti urcă până la mine, nimicesc totul cu frenezie, aşa cum vreţi voi, cum îmi strigaţi voi să fac! Sunt orbit de sângele vostru! Sunt un orb, închis în voi[6].

Aţi ghicit: iată-ne reîntorşi în ring, gata să dansăm cu Seth. Nu trebuie să ne fie frică. Aşa cum reiese din textul autorului suedez Pär Lagerkvist, acest

6 N. A. Lagerkvist Pär, *Le Bourreau {Călăul),* Éditions Stock, Paris.

călău încarnează o dimensiune a propriei noastre persoane. Lucrează în noi şi pentru noi. Glasurile noastre îl strigă, colectiv şi individual. Ne persecutăm pe tot parcursul zilei. Ne judecăm fără încetare. Ne dezmembrăm fără ca măcar să ne dăm seama. Şi totuşi, o dată în plus, suferinţa adusă de Seth poate să servească de trambulină pentru transformare.

Călăul răspunde unui apel colectiv al tuturor personajelor noastre reunite. Răspunde apelului furiei, al ciudei şi al orgoliului care se profilează în fiecare dintre noi. Dacă el înseamnă distrugere, e mai întâi şi înainte de toate autodistrugere. Este semnul ignoranţei noastre faţă de noi înşine şi de unitatea fundamentală a fiinţelor omeneşti.

Totuşi, se pare că, pentru Osiris, nu este atât de uşor să accepte ideea că în el există un călău. Va trebui, aşadar, să fie omorât încă o dată pentru a continua procesul şi a atinge ţărmurile eternităţii. De fapt, el nu este ucis pentru a doua oară, ci mormântul în care putrezeşte îi este deschis larg, iar trupul - dezmembrat şi împrăştiat în cele patru vânturi.

Am analizat îndelung acest episod. E rar în mitologiile pe care le cunosc. Vă prezint cugetările mele în privinţa lui. în realitate, datorită unor astfel de teme, ne putem da seama că miturile nu ne vorbesc despre evenimente obiective exterioare, ci, pur şi simplu, de evenimente intime ale fiinţei omeneşti. în viaţa adevărată, nu putem muri de două ori, aşa cum nu putem nici să reînviem. Eroii din mituri pot face aceste lucruri. Ei ne indică, în felul acesta, direcţia pe care o putem lua pe drumul propriei noastre persoane. Vă invit deci să îmbrăcăm din nou costumul călăului şi să ne regăsim personajele.

A patra capcană *Urmarea legendei*

Iată, aşadar, că Isis a regăsit cufărul în care a fost închis soţul ei şi în care el a murit. L-a dus în secret în mlaştini, aproape de Buto, unde se află palatul ei. Vrea, în felul acesta, să ferească rămăşiţele sacre de furia ta, ascunzându-le în smârcul cu trestii. Dar iată că, vânând la lumina Lunii, dai din întâmplare peste lada pe care ai fabricat-o chiar tu. Ghiceşti atunci stratagema lui Isis şi te înfurii îngrozitor.

Deschizi sicriul fără întârziere şi, pe loc, dezmembrezi trupul neînsufleţit al fratelui tău, în paisprezece bucăţi. Comiţi un adevărat măcel, dar nu simţi nici tristeţe, nici regret. Dimpotrivă, te cuprinde un soi de jubilaţie. Un fel de orgasm de moarte pune stăpânire pe fiinţa ta. Eşti atât de acaparat de excesul gestului tău, încât nu te mai poţi opri.

Ca să-ţi răcoreşti sângele ce-ţi clocoteşte, îţi tai propriul deget. E vorba despre un fel de ejaculare funebră, ca şi cum ţi-ai amesteca propria castrare cu cea la care l-ai supus pe Osiris. Apoi, te vei duce tu însuţi să răspândeşti fiecare dintre bucăţile de corp în diferite părţi ale Egiptului. Dispersezi în aşa fel trupul, încât rămăşiţele suveranului să nu mai fie găsite niciodată.

Să interpretăm, mai întâi, ultimul punct al episodului cel mai întunecat al legendei: acela al împrăştierii membrelor lui Osiris în întregul Egipt. Atunci când am interpretat tema închiderii în ladă, v-am spus că acţiunea lui Seth nu făcea,

efectiv, decât să ne reveleze faptul că Osiris era deja închis în el însuşi. Propria lui personalitate îl ţinea prizonier. Se acoperea cu sentimentul propriei sale importanţe. Dezmembrarea reprezintă un fenomen de acelaşi gen: Seth nu-l dezmembrează pe Osiris, ci ne arată că Osiris era deja dezmembrat. Era deja dispersat.

După imaginea fiecăruia dintre noi, Osiris duce o viaţă împrăştiată; tot felul de elemente diverse îl acaparează şi îi solicită atenţia, astfel încât nu poate rămâne lângă propria sa sursă. Aşa a devenit el străin de el însuşi şi adversar al elanurilor lui creatoare. O dată în plus, Seth, rivalul interior, apare, pur şi simplu, pentru a-i arăta falia creată. în acelaşi fel, rumoarea ori scandalul denunţă incoerenţa acelora care, pe scena publică, ne prezintă o imagine prea lustruită şi prea perfectă despre ei înşişi.

Conform budismului, sursa tuturor relelor omeneşti rezidă în dispersie şi în distragere. Lui Buddha chiar i se atribuie următoarea anecdotă, pe care am evidenţiat-o în prezentarea cărţii mele, *La Guérison du cœur*[7] |
într-o dimineaţă, în faţa adunării discipolilor săi, marele filosof declară că toţi oamenii au spiritul treaz. Singura diferenţă dintre înţelepţi şi ceilalţi ţine de faptul că primii ştiu, în timp ce restul lumii nu ştie, adaugă el. Atunci, un discipol îl întreabă cum se face că unii oameni nu au conştiinţa stării lor de veghe. Şi Buddha le răspunde: „Pentru că sunt distraţi."

Comparate cu apăsătoarea noastră legendă, cuvintele lui Buddha sunt marcate de o lejeritate şi de o simplicitate exemplare. Deoarece totul începe să se îngreuneze şi să se complice exact atunci când părăsim această evidenţă simplă. Seth intră atunci în scenă pentru a- 1 reduce pe individ la o simplificare extremă. De altfel, remarca lui Buddha sugerează că nu trebuie să trudim pentru a ajunge spre Trezire, fiindcă această stare există deja în noi, susţinând tot ceea ce suntem. Când devenim prea străini de ea, tot felul de dezordini ne conduc din nou, întotdeauna, la locul de origine al acestei Treziri.

Seth acţionează ca stăpân al dezordinii. Se impune ca suzeran al tuturor tumulturilor şi al tuturor furtunilor. Ne împinge la irosire, pentru a o evidenţia mai bine. Singura cale de a contracara pozitiv o armă atât de subtilă şi de ispititoare e practicarea autodisciplinei, a autolimitării. Deoarece atunci când cedăm ispitelor noastre, ne dezmembrăm.

Aţi remarcat, desigur, în trecere, că Seth tranşează corpul fratelui său în paisprezece bucăţi, niciuna în plus sau în minus. Or, paisprezece înseamnă de două ori şapte, cifra lui magică, simbol al puterii pe care o exercită asupra duşmanilor săi. Aşadar, numărul paisprezece este o expresie decuplată din puterea lui Seth. Seth îşi manifestă nu numai puterea, ci şi atotputerea. Se află exact în poziţia *Dragonului Roşu* despre care am vorbit înainte şi care, într-un soi de jubilaţie narcisistă, îşi arată pieptul umflat, spre a fi admirat de victimele sale. Cifra şapte are o lungă istorie. Gândiţi-vă la cele şapte zile ale săptămânii, care

7 N.T. *Vindecarea sufletului*

descriu împlinirea unui ciclu. Gândiţi-vă, de asemenea, la vârstele vieţii: la şapte ani ajungem la vârsta raţiunii, la paisprezece - la cea a adolescenţei, la douăzeci şi unu - la cea adultă. Ideea ciclurilor, fie că sunt de şapte zile sau de şapte ani, pare să fie deseori asociată cu cifra şapte.

în cazul în care cunoaşteţi Tarotul de Marsilia, puteţi constata că pe cartea numărul şapte este reprezentat carul sau faetonul. Această carte exprimă mai puţin ideea ciclului şi mai mult pe cea a unui proces cu final triumfător - ea reprezintă dârzenia războinicului. Dacă există vreo însuşire care să se manifeste abundent la Seth, aceasta este determinarea. El îşi îndeplineşte operele cu orice preţ, chiar şi pe aceea a vărsării de sânge. în acelaşi Tarot de Marsilia, cartea cu numărul paisprezece semnifică, în schimb, moderaţia, cumpătarea. Şi e posibil ca ea să ne dezvăluie că, prin însuşi abuzul său, Seth ne învaţă cumpătarea, autodisciplina, autolimitarea.

Cifra şapte este compusă, ea însăşi, din cifrele patru şi trei. Cifra patru reprezintă temeiul, realitatea, raţionalitatea. E asociată celor patru picioare ale unui scaun sau ale unei mese, fundament al vieţii cotidiene. Cifra trei, în schimb, e asociată cu triunghiul. Este vorba despre un număr dinamic, activ, penetrant. Ne indică, poate, prin aspectul său ferm, activ şi agresiv, pentru a nu spune înţepător, că Seth va permite, în pofida tuturor lucrurilor, o fixare mai bună atât în realitatea fiinţei, cât şi în cea cotidiană.

Un ciclu repetat şi un proces în curs: Seth se afirmă drept stăpân al procesului de transformare; ne antrenează într-un ciclu de evoluţie. Distrugând falsele aparenţe legate de personalitate, el îi dezvăluie omului propria sa lumină. Astfel, conform spuselor lui Goethe în privinţa diavolului din *Faust*: „Căutând să facă rău, nu poate decât să facă bine!"

Darurile Umbrei: discernământ şi detaşare

Pentru a ne dezmembra, Seth posedă o mână de chirurg. Are o dexteritate desăvârşită. Umbra arată unde e buba şi o face într-un mod precis, individual. Este vorba despre un fel de serviciu personalizat. Se adresează fiecăruia dintre noi, în intimitate, în particular. încă o dată: nu este deloc întâmplător dacă ni se întâmplă un anumit lucru sau altul ori dacă suferim un anumit chin sau altul. Fiecare dintre aceste situaţii ascunde, în adâncurile sale, raţiunea profundă a slăbiciunilor sau a neputinţelor noastre, numai să avem, bineînţeles, curajul de a ne înfrânge împotrivirea şi de a pătrunde în templul obscur al propriei fiinţe.

Trecerea prin Umbră semnifică, fără nicio îndoială, o pierdere a inocenţei. Totuşi, aceasta e însoţită de o ucenicie importantă, cea a deprinderii discernământului. în sens constructiv, iată, aşadar, ce poate oferi integrarea lui Seth: capacitatea de a discerne. Astfel, în viaţa de zi cu zi, v-aţi deprins, desigur, să trageţi învăţămintele de rigoare din greşelile voastre. Regretaţi, probabil, naivitatea de care aţi dat dovadă odinioară, dar ea a fost preţul pe care trebuia să-l plătiţi pentru a dobândi ceea ce numim experienţă şi un strop de înţelepciune.

Seth desface, dezmembrează, disecă. Atacă, fără milă, sentimentul propriei noastre importanţe, care s-ar fi putut instala în umerii, picioarele, sexul, capul nostru. Fragmentează. Desface legăturile. Atacă, neîndurător, coerenţa fiinţei. Zdruncină, nepăsător, toate eforturile pe care le-am depus pentru a ne construi o identitate sigură. Pur şi simplu, ne face să ne pierdem prestigiul. Să ne pierdem capul. Decapitează acest frumos personaj pe care-l prezentăm lumii întregi.

Seth detaşează membrele unele de altele. Rupe încheieturile - în limbaj psihologic, reconsideră „ataşamentele". Dacă putem învăţa de la el discernământul, putem învăţa, de asemenea, şi detaşarea. Deoarece, aşa cum am precizat mai sus, personalitatea se constituie esenţialmente dintr-un mecanism de ataşament la o identitate şi la o istorie pe care putem ajunge să le relativizăm.

Explodarea identităţii

în psihiatrie, vom spune că acest episod al dezmembrării simbolizează explodarea identităţii şi fragmentarea personalităţii. Se înrudeşte cu un episod psihotic. Trecerea prin sicriu ar putea fi asemănată cu o depresie cu alură nevrotică, dar aici se întâmplă ceva mult mai important. Când Eul se face ţăndări, când nu mai serveşte drept punct de referinţă, individul se trezeşte dizolvat în el însuşi. Devine prada diverselor complexe personale şi colective, care-l sfâşie la fel cum ar face nişte vulturi. Individul nu-şi mai aparţine.

Mai mulţi psihiatri, printre care şi Jung, au subliniat felul în care se poate recunoaşte, prin intermediul imaginilor unui delir psihotic, o tentativă de reînnoire de Sine a persoanei, în întregime[8]. La fel ca atunci când vă comandaţi computerul să se „reseteze". în acest sens, o asemenea revoluţie interioară poate prezenta un aspect pozitiv. Totuşi, dat fiind faptul că am lucrat câţiva ani într-o clinică psihiatrică, pot afirma că arareori se întâmplă să asistăm la un redemaraj total, consecutiv unui episod de delir. Tulburările profunde de identitate rămân o încercare fără egal. Ele pun o problemă la care intervenienţii în domeniul sănătăţii nu ştiu încă să răspundă definitiv. Nu cunoaştem sursa reală a unui dezechilibru atât de puternic. Să sperăm că vom avea cândva o abordare mai iscusită.

în legendă, tema ne semnalează că o schimbare reală implică în mod necesar faze în care ne simţim sfărâmaţi, fragmentaţi şi lipsiţi de identitate. Am putea ajunge chiar la stări extreme de confuzie şi de angoasă. într-adevăr, confruntarea cu teroarea care zace în noi este inseparabilă unui proces de dezvoltare important. E vorba despre un soi de nebunie pasageră, care marchează o schimbare de nivel.

Cu alte cuvinte, schimbarea este purtătoare de grave perturbaţii, mai ales atunci când ne împotrivim ei. Trebuie, aşadar, manevrată cu abilitate. Cine nu a întâlnit vreodată o persoană care a trăit în preajma unui terapeut sau a unui

8 N. A. Cititorul interesat va găsi toate articolele în care Jung tratează acest subiect în *The Psychogenesis of Mental Disease,* voi. 3 din *Collected Works ofCG Jung* publicat de Presses universitaires din Princeton, în colecţia „Bollingen Series XX", 1960.

maestru spiritual o experienţă atât de tulburătoare, încât a luat apoi decizii radicale? De exemplu, persoana respectivă şi-a stricat cuplul sau familia pentru a-şi da seama după aceea că noua vitalitate resimţită nu era decât una tranzitorie.

Sfatul cel mai înţelept care poate fi dat cuiva care intră în faza de schimbare, în afara aceluia de a fi asistat de un specialist competent, este să accepte să rămână câtva timp fără voce, aproape fără identitate. Momentul nu e bine ales pentru a face alegeri decisive. Dimpotrivă, energia cerută de astfel de decizii ar risca să curme procesul.

Este vorba deci, mai întâi şi înainte de toate, să găsim un *themenos*[9], un recipient, un loc capabil să ne ajute să ne întâmpinăm aceste tensiuni extreme, fără să acţionăm imediat. E mai bine să ştim că vom fi dezmembraţi şi risipiţi fără a avea de ales decât să vrem să ne schimbăm cu orice preţ, pentru a pune capăt tensiunii interioare. Acest sfat este cât se poate de important atunci când vocea unui maestru, a unui terapeut carismatic sau cea a unei sub-personalităţi interioare acţionează asupra noastră cu o forţă de convingere practic neclintită.

Trebuie să ne amintim atunci că scopul exerciţiului nu este acela de a lua decizii, cel puţin nu deocamdată, ci de a întâlni părţile desfăcute din sine. Trebuie să învăţăm să ne discernem nevoile disparate, diversele temeri şi diferitele noastre elanuri, astfel încât să putem efectua apoi o alegere liberă şi suverană. Altfel spus, pentru a rămâne aproape de imaginile legendei, e bine să clocim în propria descompunere înainte de a dezmembra totul.

Prea puţin contează forţa convingerilor, care ne zgâlţâie şi ne antrenează; trebuie să ne amintim că este vorba, în primul rând, despre antamarea unui dialog cu ele. Ascultarea lor orbească ar constitui un proces de alienare opus mişcării de eliberare. Când nu sunt interogate, aceste convingeri nestrămutate devin sursa tuturor exceselor fanatismului, fie el religios, politic sau terapeutic.

în sens constructiv, delirul interior nu împinge la extremism - acesta este un alt mod de a ne lua prea mult în serios. Experienţa exploziei interioare conduce mai degrabă la cultivarea unei blânde nebunii cotidiene. Când Umbra se integrează personalităţii, când nu mai reuşim să ne luăm în serios ca înainte, când suntem mai detaşaţi şi mai lejeri, se dezvoltă în paralel gustul de a crea pentru a crea, fără motiv, doar pentru simpla plăcere. Iată dulcea nebunie care atinge atunci individualitatea, cu aripa ei veselă. Aşa cum scria atât de bine autorul englez Chesterton: *Angels can fly because they take themselves lightly* (îngerii pot zbura, pentru că se tratează pe sine „cu lejeritate").

Tranşăm sau suntem tranşaţi!

Seth ne dezvăluie existenţa unui proces de autodistrugere în miezul propriei noastre fiinţe. Tocmai de aceea îşi semnează actul tăindu-şi degetul

9 N. A. Acest termen provine din limba greacă şi semnifică un loc închis sau sacru, unde se produce o transformare. Astfel, alchimiştii insistau asupra faptului că locul muncilor mari sau cuptorul din bucătărie trebuie să fie închise ermetic, pentru ca operaţiunile misterioase să poată avea loc.

mare de la mână. Desigur, alegerea acestui deget nu e întâmplătoare. Este tocmai degetul care marchează începutul evoluţiei omenirii. Ne-am dezvoltat aşa cum am făcut-o, pentru că avem un deget opozabil foarte bine articulat. Degetul mare a permis fabricarea uneltelor necesare vieţii cotidiene, a ustensilelor de bucătărie, a vaselor de lut şi a armelor. Aşadar, putem interpreta gestul lui Seth ca pe o propunere de regresie.

Aceasta semnifică faptul că, atunci când trăim în lumea ignoranţei, fără a încerca să conştientizăm ceea ce ni se întâmplă, când luăm antidepresive fără a ne osteni să ascultăm raţiunea de a fi a emoţiilor ce ne perturbă, alegem fără să ştim să rămânem într-o mişcare de autodistrugere. Alegem fără ca măcar să conştientizăm că efectuăm o alegere.

Altfel spus, în viaţă, tranşezi sau eşti tranşat. Dacă refuzăm prezenţa lui Seth în noi, devenim, pe rând, marioneta, unealta, proprietatea lui. în schimb, recunoaşterea Umbrei va permite alegeri inedite, noi capacităţi precum discernământul, detaşarea şi puterea de a decide. Construcţiile conştiente vor înlocui atunci autodistrugerile inconştiente.

La individ, autodistrugerea ia mai multe forme subtile. Am putea vorbi, de exemplu, despre autojudecare, autocritică, autopedepsire. Pe scurt, ori de câte ori vă veţi devaloriza în loc să încercaţi să înţelegeţi motivul gesturilor, emoţiilor şi al nevoilor voastre, vă veţi nega, vă veţi distruge.

La ce folosesc discernământul şi detaşarea, într-un astfel de context? La recunoaşterea vocilor interioare, care vorbesc în voi. Dacă unele dintre ele vă învaţă că repetiţia gesturilor şi a atitudinilor vă contrariază elanul spiritual, altele exprimă, pur şi simplu, judecata interiorizată a părinţilor voştri, a Bisericii şi a şcolii asupra a ceea ce faceţi şi alegeţi să faceţi.

Un exemplu. Pentru a vă disimula una dintre greşeli, v-aţi minţit partenerul sau partenera. Vă simţiţi foarte vinovaţi. Această vină poate fi inspirată de încălcarea regulilor parentale. în acest caz, vă veţi trata curând drept mincinoşi, buni de nimic, irecuperabili; vă veţi stârni astfel convingerile negative asupra propriei persoane şi veţi pune în funcţiune scenariile care răspund acestor convingeri.

în schimb, rumoarea interioară, pe care o numiţi „culpabilitate", vă poate semnala că vă aflaţi într-o situaţie primejdioasă cu un elan central al fiinţei voastre. Elanul amoros implică o mare transparenţă, o mare deschidere şi depăşirea anumitor temeri precum acelea de a vă arăta în faţa celuilalt vulnerabilităţile ori de a vă pierde prestigiul. Această rumoare interioară trebuie ascultată, deoarece exprimă glasul înţelepciunii din voi.

Este foarte posibil ca această înţelepciune să fie în acord cu valorile deprinse în trecut. La urma urmelor, religiile ne învăţau câte ceva. Totuşi, dacă ascultaţi de aceste valori în mod mecanic, fără a înţelege în ce măsură ele traduc nevoia de coerenţă şi de integritate, persoana voastră va face acest lucru. Personalitatea voastră ascultă de aceste valori; ele aparţin identităţii voastre; dar ele nu vă exprimă încă individualitatea, pentru că nu au fost înţelese profund.

Altfel spus, atâta vreme cât aceste valori nu au fost experimentate şi alese din nou, din străfundul fiinţei, ca garanţi ai apartenenţei voastre la elanul creator, ele încă nu există pentru voi. Nu fac decât să vă împovăreze şi să vă stânjenească.

Măcar pentru a putea alege din nou aceleaşi valori (în mod deliberat, de data aceasta) şi tot e bine ca o persoană să parcurgă drumul de la sine la ea însăşi, care merge de la personalitate la individualitate. începe atunci să existe ca subiect, un subiect dotat cu o exprimare autentică, un subiect care îşi utilizează propriul arbitru pentru a se îndrepta în mod conştient spre umbră sau spre lumină.

Bucuria de a ne distruge

Autocritică, autojudecare, autosabotaj, acestea sunt formele pe care le ia Seth în noi înşine. Cel mai rău moment al călătoriei este acela în care constatăm că poate exista o veritabilă satisfacţie în această automutilare, în această autocastrare, în această autodistrugere.

Una dintre pacientele mele obişnuia să se recompenseze mâncând prăjituri. Se reînscrisese la universitate cu întârziere, după un divorţ şi cu un copil în braţe. Trebuia să muncească din greu pentru a face faţă nevoilor copilului ei şi pentru a-şi plăti cursurile. Aşadar, de fiecare dată când încheia o muncă şcolară foarte dificilă, îşi cumpăra o prăjitură, jurându-se că va mânca numai o bucăţică din aceasta.

Or, avea o tendinţă marcată pentru bulimie. în majoritatea cazurilor, termina prăjitura întreagă, uneori chiar înainte ca băieţelul ei să se fi întors de la şcoală. Aceste doze masive de zahăr o îmbolnăveau, o făceau să vomite. în cele din urmă, a ajuns să se urască pentru comportamentul ei.

Această persoană curajoasă, întocmai ca atâtea altele întâlnite în cabinetul meu, nu putea tolera, de fapt, să îndeplinească acte valorizante. De fiecare dată când făcea un lucru demn de stimă, autosabotajul se declanşa în ea instantaneu. Mesajul care-i spunea: „Poţi fi mândră de tine, îţi poţi savura sentimentul de satisfacţie" nu se potrivea cu convingerile negative, pe care copilăria sa o împinsese să şi le făurească în privinţa ei însăşi şi a destinului său.

Acest autosabotaj, această autodistrugere, acest mod de a ne priva de ceea ce avem atâta nevoie pentru a exista, această manieră de a ne acorda o formă de recunoştinţă, care ne va sufoca şi ne va îmbolnăvi de ruşine, iată adevărata nebunie a fiinţei! Iată adevăratul delir! Iată ura de sine în acţiune! Şi iată de ce trebuie să răspundem acestei nebunii cu o dezmembrare a acelei absurde construcţii pe care o numim identitatea noastră, draga noastră personalitate.

Pacienta mea mi-a mărturisit că, atunci când îşi mânca prăjitura singură, în scopul de a se recompensa pentru eforturile ei, intra uneori într-o veritabilă jubilaţie distructivă. Ştia foarte bine că era pe cale să facă un lucru pe care avea să-l regrete în orele următoare. Ştia că-şi va intensifica astfel ruşinea de a exista. Ştia că distruge ceea ce o făcea demnă de admiraţie în propriii ochi. Ştia toate acestea şi jubila.

Această femeie e departe de a fi un monstru. Fiecare dintre noi cunoaşte astfel de stări; decepţia, cinismul şi disperarea le hrănesc. Pentru a ieşi din impas, pacienta mea a învăţat să recunoască în aceste forme de distrugere şi de sabotaj o repetiţie a scenariului pe care i-l impusese copilăria ei. îşi exprima prin bulimie setea de dragoste, setea de căldură, setea de recunoaştere pe care nişte părinţi prea răniţi nu au putut să i le ofere. Pe parcursul copilăriei sale, învăţase să-şi reprime furia, suferinţa, să-şi sufoce emoţiile mâncând. Din păcate, aplica acelaşi sistem şi în cazul emoţiilor plăcute. Le suprima, pentru că bucuria îi era prea străină.

Dacă cunoaşteţi o persoană suferind de bulimie, care nu are un trecut asemănător cu acesta, un alcoolic care nu a fost prins în mrejele perfecţionismului, ori un depresiv care nu a suferit un exces de presiune sau un criminal care nu este, înainte de toate, o persoană vătămată, atunci vă puteţi permite să o judecaţi pe pacienta mea. în realitate, toate viciile noastre au o istorie şi niciuna dintre aceste istorii nu este mai demnă sau mai nedemnă decât alta.

De altfel, satisfacţia produsă de tăierea degetului mare, satisfacţia de a ne tăia elanul creator sub imperiul convingerilor limitative sau al fricii de a fi judecaţi constituie o porţie de hrană mult prea săracă pentru individualitatea noastră. Dacă există vreo tristeţe ce ar trebui resimţită, aceasta este tocmai aceea de a fi atât de distanţi faţă de noi înşine, de a fi devenit atât de străini faţă de ceea ce avem mai preţios, mai iubitor şi mai luminos în noi.

Stăpâna capcană: frica

Când un individ trece de porţile culpabilităţii şi acceptă să-l întâlnească pe Seth în forul lui interior, când încetează să se mai proiecteze în exterior simţindu-se victima altora, când recunoaşte că este propriul său călău, atunci el este condus să contemple un cadavru. Simte un miros greţos de descompunere. Un declin intim se oferă ochilor lui. Şi cel mai curajos războinic s-ar clătina în faţa acestui spectacol. Dar să ne clătinăm înseamnă să ne compătimim propria soartă. Şi în acest caz trebuie să ştim să tranşăm - a cincea capcană e cea a tristeţii şi a suferinţei, cea a remuşcărilor şi a regretului.

Mormântul este deschis, trupul neînsufleţit al lui Osiris zace la picioarele noastre. Pentru a conduce cu succes examenul efectuat asupra propriei noastre persoane, trebuia să ajungem până aici: să constatăm declinul, să simţim izul descompunerii, să conştientizăm închiderea. Paşii noştri sfărâmaţi, visurile spulberate, anii pierduţi - nimeni nu ni le va putea da înapoi. Ne putem retrage cu oroare în faţa unui asemenea spectacol. Şi totuşi, pentru a onora acest trecut de ură şi de trădare de sine, pentru a face în aşa fel, încât toate aceste victime inocente ale delirului nostru să folosească la ceva, atitudinea justă pe care ar trebui să o adoptăm ar fi să devenim disponibili elanului creator. Fără întârziere, începând chiar de acum. Am spus-o deja, nu putem reînvia trecutul. Compătimirea nu serveşte la nimic. Dar trebuia să vizităm mormântul pentru a constata amploarea dezastrului şi a ne ajuta să înţelegem drama. Odată ce am

făcut acest lucru, atingând străfundurile, atitudinea corectă constă în a lăsa să pătrundă un curent de aer proaspăt în această încăpere care miroase a închis.

în acest sens, gestul lui Seth era precis: odată ce memoria a fost vizitată, odată ce a fost înţeleasă înlănţuirea, odată ce învăţătura a fost retrasă, trebuie lăsat să se dezmembreze totul. Trebuie redat naturii. Inconştient, trecutul ne poseda, memoria ne acapara. Deveniţi conştienţi, nu trebuie să ne umplem din nou memoria. Ea trebuie lăsată liberă. Trecutul de suferinţă şi de trădare şi-a jucat rolul; de-acum, el se poate dizolva.

Pentru a trece prăpastia regretului şi a tristeţii, pentru a nu rămâne prizonier al dezgustătoarelor mirosuri care urcă de la rămăşiţele trecutului, pentru a nu cădea într-o ruşine paralizantă, individul trebuie să practice o compasiune fără margini şi o bunăvoinţă solidă faţă de el însuşi. Trebuie, de asemenea, odată ce a conştientizat până la ce punct a ştiut să se tiranizeze, să facă un act de lealitate faţă de propria sa lumină.

Ne revoltăm împotriva manifestării călăului în lume. Deplângem acţiunea de cupiditate şi de pizmă, care pune stăpânire pe popoare întregi şi le împinge la război. Totuşi, adevăratul curaj de care avem nevoie este acela care ne permite să deschidem cufărul şi să contemplăm rămăşiţele din interior. Cu sângele rece al unui chirurg, trebuie să disecăm cadavrul pentru a-i înţelege istoria. După exemplul patologului sau al criminalistului, trebuie să studiem cu atenţie fiecare detaliu, dar fără complezenţă, având ca prim scop să învăţăm ceva din asta. Şi lucrul pe care-l vom învăţa este următorul: toate capcanele duc la nefericire. Orgoliul, frica, invidia şi dispersia duc la suferinţă.

în schimb, toate armele pe care Seth le îndreaptă spre noi pot deveni instrumente ale trezirii noastre - pentru că aceste cadouri sunt la fel de numeroase precum capcanele sale. Discernământ, detaşare, autolimitare, putere de decizie şi blândă nebunie sunt tot atâtea elemente care pot transforma deşertul în grădină luxuriantă. Şi sunteţi singura persoană care poate lua decizia de a deveni stăpânul vieţii voastre, în loc să rămâneţi propria victima şi propriul călău.

Luxor spintecat

închei acest capitol cu o întâmplare hazlie, trăită în timpul seminarului susţinut în Egipt, împreună cu Pierre Lessard şi Claude Lemieux. Se potriveşte bine cu subiectul dezmembrării. Eram în templul din Luxor. Instruirea pe care tocmai o terminasem se desfăşurase sub lumina aurită a apusului de soare, în curtea interioară a acestui sanctuar pe jumătate demolat, deschis spre strada principală a oraşului.

Participanţii se împrăştiaseră, pentru a vizita templul. Deodată, am auzit-o pe o membră a grupului, Julie, cum exclamă în timp ce privea dalele tavanului sălii acoperite: „Cum au făcut, oare, să poată conserva acest albastru vreme de trei mii de ani?" în momentul următor, Julie descoperea cu stupoare că albastrul crepusculului se strecura printre dale şi ea îl confundase cu o tentă artificială. Eroarea mi s-a părut adorabilă. Emoţionat de frumuseţea acestui templu din aur

învăluit în culoarea indigo a înserării, mi-am spus că, pe bună dreptate, n-au avut cum să conserve albastrul acela, pentru că el nu putea fi nici păstrat, nici înţeles. A fost nevoie ca acest templu dedicat trecerii temporalului spre eternitate să fie restituit, prin distrugerea lui parţială, prin „dezmembrarea" lui, primei sale vocaţii: deschiderea către univers.

Spintecată, despuiată de podoabele sale, cu sacralitatea sa golită de marii preoţi, de faraoni şi de statuete, această barcă solară, eşuată la câţiva paşi de Nil, a fost restituită ei însăşi. Această spintecare nu reprezintă o tară. Dimpotrivă, templul este deschis acum. îşi continuă opera seculară, aceea de a le împinge pe fiinţele omeneşti să-şi urmeze drumul propriu, un drum pe care, în taina sufletului, lumina umbrei se dezvăluie.

9

CEL CE DOARME SĂ SE TREZEASCĂ!

Părţile corpului meu au fost reasamblate, Ceea ce mi-a fost luat mi s-a adus înapoi, Ceea ce era dispersat a fost reunit, Ochii mei au fost deschişi ca să pot vedea steaua cea mare. (Texte de pe sarcofage, cap. 106)

Dragostea e cea care vindecă *Discipol al vieţii*

Până aici, n-am făcut decât să ne amuzăm descriind capcanele unei vieţi omeneşti. Ştiu, ştiu... Nu e atât de distractiv! Poate că termenul „amuzament" nu este bine ales. Dar, în definitiv, oare nu luăm toate acestea prea în serios? Remarcaţi: cu Seth şi cu Osiris, nu prea avem de ce să râdem în hohote. Aşa că ne vom întoarce de partea femeilor, nu pentru că ar fi mai distractiv, ci din cauză că este mai sentimental. Acum, Isis se va desfăşura în întreaga ei măreţie.

Zeiţa va opera un fel de răsturnare de situaţie. O răsturnare şi în noi înşine. Divinitatea Vindecării şi a Creaţiei ne îndeamnă să ne modificăm felul de a vedea lucrurile. Ea favorizează o schimbare de unghi radicală, o revoluţie, în sensul propriu al cuvântului.

Pentru a o urma, să recapitulăm succint ceea ce am descris până în prezent. într-o primă etapă, am văzut că, deşi ne consideram victimele altora şi ale evenimentelor, eram, înainte de toate, victimele nevoilor şi ale temerilor noastre, ale ciudei noastre şi ale sentimentului propriei noastre importanţe. într-o a doua fază, am înţeles că eram călăi inconştienţi ai propriei noastre persoane, pentru că ne trădam neîncetat elanurile vieţii. Acest antagonism inconştient este susceptibil să ne creeze mari dificultăţi, pentru că, nefiind recunoscut, tiranul interior se manifestă faţă de noi, din exterior.Isis ne propune să abandonăm aceste convingeri limitative - la urma urmelor, indiferent dacă ne considerăm victima altora sau propriul călău, niciuna dintre posturile în speţă nu este mai bună decât cealaltă. Zeiţa ne invită să ne privim ca stăpâni ai destinului nostru. Acest „stăpân" nu a fost creat. Nu există performanţe ce trebuie realizate. Suntem deja stăpânii destinului nostru, dar am uitat. Suntem „distraţi", aşa cum spunea atât de grăitor Buddha. Suntem adormiţi, dar condiţiile necesare trezirii noastre vor ţâşni spontan în viaţa noastră. Le vom modela inconştient. Iată de ce ne putem minuna de perfecţiunea mecanismului vital.

Tocmai de aceea, Jung a considerat că e bine să completeze faimoasa formulă a lui Freud, conform căreia tot ce este inconştient se repetă. Această repetiţie, adăuga Jung, se manifestă, în majoritatea cazurilor, din exterior, sub forma unor accidente a căror legătură cu dispoziţiile noastre interioare nu este evidentă. Acestui tip de corespondenţă psihiatrul elveţian i-a dat numele de „sincronicitate", un cuvânt ce califică evenimente care, fără să aibă o relaţie de cauză şi efect, capătă un sens dacă sunt puse în relaţie.

Aşadar, acest stăpân există deja. Este vorba despre Sine, adevăratul centru al individualităţii noastre, adevăratul Soare al acesteia. Cea mai bună cale de a intra în legătură cu acest Sine este să devenim Discipolul vieţii noastre.

Aşa cum am început să arăt în paginile precedente, a deveni Discipolul propriei noastre vieţi înseamnă să părăsim o poziţie de ignoranţă şi de sclavie, pentru a observa, fără ruşine şi fără culpabilitate, ceea ce trăim şi ceea ce am trăit. Ne plasăm astfel în poziţia de observator asiduu al unei experienţe care se derulează chiar în miezul existenţei noastre cotidiene. Acest studiu are drept scop realizarea unei mişcări pline de bucurie, armonioasă şi mai bine stăpânită.

Devenind Discipolul propriei noastre vieţi, vom încerca să extragem din această experienţă, oricare ar fi ea, învăţămintele necesare pentru a ne îndrepta spre o eliberare din sclaviile inconştiente. Prima etapă a mişcării de răsturnare începe, aşadar, prin acceptarea necondiţionată a ceea ce se petrece în noi şi în viaţa noastră ca fiind semnul prezenţei creatoare a Sinelui. Pe scurt, dacă am fost artizanii abili, dar inconştienţi, ai nefericirilor noastre, putem, sub imboldul lui Isis, să devenim artizani la fel de ingenioşi, dar conştienţi, ai bucuriilor noastre.

Forţa arhetipală constructivă, reprezentată de zeiţă, ne invită să ne răsturnăm perspectiva obişnuită pentru a accepta faptul că, dacă există conflicte în viaţa noastră, acestea provin din cele care rezidă în noi. întrucât, fiind fiinţe esenţialmente creatoare, ne creăm fără încetare condiţiile necesare evoluţiei noastre, fie şi prin situaţii stimulante, provocatoare sau explozive.

Destinele noastre operează din interior. Printr-un soi de efect electromagnetic, dispoziţiile noastre interioare, conştiente şi totodată inconştiente, atrag circumstanţele exterioare ale destinului nostru. Credem cu fermitate că se întâmplă exact contrariul, că circumstanţele sunt cele ce ne provoacă stările interioare - iată prima convingere care trebuie reconsiderată. în realitate, aceste împrejurări nu fac decât să le simbolizeze, să le repună în scenă.

în ceea ce mă priveşte, pot să afirm cu modestie că această basculare a felului de a privi lucrurile, pe care o aplic de mai mulţi ani, produce din ce în ce mai multă limpezime şi seninătate în mine. Nu este uşor să o menţin, pentru că prefer adesea în locul ei „distracţiile" mele, dar ea dă roade în mod incontestabil. La început, era vorba despre un exerciţiu intelectual, însă, în timp ce-i exersam eficacitatea, acest nou fel de a privi lucrurile a crescut în mine, astfel încât de la ipoteză a devenit treptat cunoaştere. în orice caz, îmi face o mare plăcere să o împart cu voi şi sper că veţi fi bucuroşi să vă inspiraţi din ea.

Să o lăsăm pe Isis să conducă următorul dans şi să învăţăm acest nou pas.

Primirea victimei

Isis creatoarea, Isis magiciana va permite realizarea muncii de acceptare a complexelor noastre; această forţă ahetipală incarnează, într-adevăr, prezenţa unei iubiri necondiţionate, în noi. în legendă, Isis nu pune condiţii pentru primirea lui Anubis, fiul bastard al soţului ei. Admiţându-l în preajma ei pe şacalul puturos, ea se prezintă ca forţa capabilă să primească părţile fetide şi degradate din noi înşine, cele care au cunoscut eşecul, perversiunile şi abaterile de tot felul.

Nu numai că îl primeşte pe Anubis, dar îl face şi garda ei de corp. Aceasta semnifică faptul că acele părţi respingătoare, odată recunoscute, devin gardianul nostru cel mai sigur. Când înţelegem prin ce mijloace ne-am îndepărtat de noi înşine, trădându-ne elanurile, suntem, ca să zicem aşa, „păziţi" - le-am explorat atât de bine!

Nu este suficient să acceptăm părţile rănite ale propriei noastre persoane, trebuie să şi practicăm faţă de ele compasiunea nemărginită a lui Isis. Ea nu vede în Anubis o fiinţă decăzută; ne invită, aşadar, să nu distingem în rătăcirile noastre urma unei decăderi originale. Dimpotrivă, ne îndeamnă să dăm sens acestor abuzuri din noi înşine, pentru ca părţile victime ale inconştienţei şi ale lipsei noastre de dragoste să ne poată servi la dobândirea unei deprinderi.

Primirea călăului

Psihanalistul primeşte în cabinetul său numeroşi pacienţi copleşiţi de ruşine şi de culpabilitate. Deseori, adevăratul beneficiu al unei terapii constă în atenuarea acestor văluri de devalorizare, care sufocă individul şi îi strangulează elanurile. în realitate, culpabilitatea nu serveşte procesului de transformare.

Atunci când cineva se dedă, într-o manieră culpabilă, la gesturi autodistructive, se devalorizează pe el însuşi; această devalorizare îl face să se priveze de ceea ce i-ar fi benefic, deoarece este convins că nu-l mai merită. Se pedepseşte astfel pentru gestul de distrugere înfăptuit şi se exclude el însuşi din experienţele favorabile. în acest sens, noi suntem cei mai duri judecători ai noştri şi totodată cei mai răi călăi. Ne arătăm, de fapt, mult mai nemiloşi faţă de noi înşine decât în raport cu ceilalţi.

Problema de fond rezultă, încă o dată, din felul în care ne analizăm realitatea interioară. Când ne privim gesturile de autodistrugere ca pe nişte tare, ca pe nişte decăderi, ca pe nişte programări ireversibile, ne condamnăm noi înşine. Şi atunci intervine Isis. Ea ne permite să ne reînnoim felul de a privi munca întreprinsă de Seth. Ea continuă mişcarea iniţiată de el. Iată de ce, altfel spus, ea îi cruţă viaţa, deşi are posibilitatea de a-l omorî. Fac apel din nou la Veronica Ions, pentru a ne povesti faptele ce survin în momentul în care Seth refuză să-i lase tronul lui Horus.

Seth refuză să se supună judecăţii zeilor. Propuse ca Horus şi cu el, transformaţi

în hipopotami, să se înfrunte în luptă. Era declarat învins cel care ieşea din apă

înainte de termenul fixat la trei luni. Această propunere o cufundă pe Isis în disperare, ea ştiind că hipopotamul era una dintre formele naturale ale lui Seth; nu se îndoia că el va profita de acest lucru pentru a-l omorî pe Horus. Aşadar, Isis legă un harpon de o frânghie şi îl aruncă în apă, cu speranţa că-l va atinge pe Seth. Din păcate, îl răni pe Horus şi îşi trase repede arma înapoi, când îi auzi ţipetele. A doua tentativă fu mai reuşită, dar Isis se lăsă înduioşată de implorările lui Seth, fratele ei, care invoca faptul că au aceeaşi mamă. Acest acces de milă avu drept rezultat declanşarea furiei lui Horus. în scopul de a-şi pedepsi mama pentru slăbiciunea ei, el ţâşni din apă şi o decapită. Thot, care văzuse scena, tăie capul unei vaci şi îl aşeză pe corpul lui Isis. începând din acea zi, Isis fu asociată cu zeiţa Hathor[10].

Argumentul utilizat de Seth pentru a obţine cruţarea vieţii sale este lămuritor. îi aminteşte lui Isis că sunt născuţi din aceeaşi mamă, că sunt la fel. îi aminteşte, de asemenea, că şi el este un zeu, că munca lui de subminare participă la perfecţiunea fundamentală. Distrugerea pe care o seamănă el favorizează elanul creator. El şi ea colaborează la aceeaşi mişcare universală. Ar fi o iluzie să creadă că ar putea fi altfel.

Aşa cum arătam mai sus, pornind de la această luminare, care este cea a înţelepciunii din toate timpurile, există posibilitatea de a ne privi dificultăţile ca pe nişte creaţii, ca pe mijloace pe care ni le-am pricinuit noi înşine pentru a ne observa personajul în acţiune şi a scăpa eventual de dominaţia sa. Ca şi cum, prin creaţiile noastre cele mai sumbre, am repune în scenă lucrurile care ne apasă, pentru a le conştientiza.

Aşadar, nu este cazul să ne simţim culpabili, deoarece această creativitate provine de la partea luminoasă a fiinţei. Multe persoane se ţin la distanţă de luciditatea interioară, de teamă să nu fie copleşite de culpabilitate. Or, aceste puneri în scenă ale noastre sunt făcute pentru a învăţa ceva din ele şi nu pentru a ne simţi vinovaţi din cauza lor, în mod prostesc. Sentimentul de netrebnicie ne poate împiedica să evoluăm.

Consider că o asemenea limpezire este foarte potrivită cu dimensiunea psihologică. Ceea ce simţim ca fiind tot atâtea tare sau defecte de fabricaţie ne poate îmbogăţi în cazul în care consimţim să deschidem ochii asupra naturii sacre a dramei pe care o trăim. Dacă acceptăm să învăţăm ceva din ea în loc să ne condamnăm sau să aruncăm vina pe altcineva, dificultăţile noastre îşi pot găsi cu adevărat raţiunea de a fi: aceea de a permite naşterea unei noi atitudini în noi.

Adoptând o poziţie interioară care consimte la perfecţionarea mecanismului în care suntem angrenaţi, care subliniază esenţa creatoare a individului însuşi,

10 N.A. Ions Veronica, *Sous le signe d'Isis et d'Osiris, op. cit.,* p. 75-76.

chiar şi în gesturile lui cele mai distructive, devenim Discipoli ai propriei noastre vieţi, aşa cum am menţionat deja. Fiecare situaţie dificilă ne este de folos atunci ca să ieşim în întâmpinarea temerilor şi a nevoilor noastre. Fără îndoială, aceasta nu este chiar cea mai liniştitoare existenţă, dar ne permite să beneficiem cu adevărat de lumina lui Isis asupra muncii lui Seth, şi această lumină ne îngăduie să obţinem, încetul cu încetul, bucurii din ce în ce mai satisfăcătoare.

Isis nu este capabilă să primească doar victima din noi, dar şi pe călău, cel care nu e nevinovat de ceea ce i s-a întâmplat. Este mult mai dificil să acceptăm această parte a noastră, pentru că ea a provocat nefericire în noi şi în ceilalţi, uneori de-a dreptul voit, în cunoştinţă de cauză, pentru plăcerea răzbunării, pentru a-l face pe celălalt să sufere la fel de mult ca noi.

Repet: majoritatea fiinţelor omeneşti simte o anumită reticenţă faţă de întrezărirea acestei părţi din ele, care provoacă aproape sigur ruşine şi culpabilitate. Nu vrem să recunoaştem Umbra activă. Totuşi, pentru a fi în măsură să reînnodăm pe deplin relaţia cu elanul nostru creator, suntem invitaţi să ne dăm seama că, de asemenea, creăm ce-i mai rău - sau, cel puţin, că ignorarea mecanismelor fundamentale ale vieţii ne împinge să creăm. Fiindcă Seth, Osiris, şi Isis fac parte din noi. Ei reprezintă mişcările inalienabile ale vieţii.

Compasiunea lui Isis ne permite, aşadar, să acceptăm Umbra cea mai obscură. Nu pentru a rămâne prizonieri într-o poziţie culpabilă de călău sau de victimă, ci în scopul de a o putea depăşi. Amintiţi-vă de regula de bază: ceea ce este inconştient, ne posedă mult mai eficient decât ceea ce e conştient.

Cruţându-l pe Seth, legenda subliniază faptul că a ucide o fiinţă, oricât de josnică ni s-ar părea, echivalează cu uciderea propriului frate. Actul uciderii este un eşec al inteligenţei omeneşti. La fel, a ne debarasa de Umbră, prin aruncarea ei, prin excludere, negare sau suprimare, constituie un fel de crimă psihologică. în cazuri extreme, o atitudine de acest gen mă determină să emit următoarea judecată: în fiecare dintre noi există o parte din Umbră, iar dacă o proiectăm în mod nechibzuit asupra celorlalţi - pe care i-aş numi cu termenul „recipendiari" -, riscăm să-i „atacăm".

Astfel, compasiunea lui Isis ne îndeamnă la un act de smerenie şi de omenie profundă. Smerenia de a recunoaşte că teroriştii se deplasează la fel de bine în noi, cât şi în afara noastră. Omenia de a recunoaşte că suntem unul, în sânul aceleiaşi familii, că suntem cu toţii stăpâniţi de aceeaşi căutare a fericirii, chiar dacă cei mai mulţi dintre noi au un mod foarte ciudat de a-şi atinge scopul.

Dragoste până la sânge

Să continuăm, comentând două alte teme, extrase din fragmentul citat mai sus: rănirea involuntară, la care Isis îl supune pe Horus, apoi decapitarea ei. Isis e îngrijorată. Ştie că forma de hipopotam este cea în care Seth se simte cel mai confortabil. Ca mamă Salvatoare, ea se înarmează cu un harpon şi se aventurează în preajma mlaştinilor unde se desfăşoară bătălia. Cele două animale se luptă în apă dar, e cazul s-o spunem, Isis nu vede nimic. Astfel, prima

lovitură pe care o dă îl atinge pe Horus, din nefericire, la un picior. Oroare! Isis şi-a rănit fiul mult iubit, vrând să-l ajute.

Trebuie, oare, să mai dezvoltăm? Pe scurt, iată descrierea dramei unei mame supraprotectoare. Ea încearcă să-şi cruţe copiii de suferinţă şi nu îşi dă seama că, făcând acest lucru, îi răneşte la picioare. îi împiedică să avanseze, să progreseze şi să stea în picioare în faţa încercărilor. Şi astfel, sub imperiul reflexelor sale de mamă bună şi posedată de rolul ei de Salvatoare, Isis slăbeşte puterea fiului ei în teribilul război pe care acesta îl poartă cu unchiul lui.

Iată de ce, atunci când decide să-l lase în viaţă pe Seth, Horus, într-un acces de mânie, îi taie capul - nu numai că ea l-a rănit, dar, în plus, l-a apărat pe adversarul lui. Thot, zeu al Medicinei, reprezentat de Lună - aceeaşi Lună care veghea cu înţelepciune asupra scenei dezmembrării lui Osiris -, nu poate tolera o asemenea ofensă. Femininul compătimitor, femininul primitor, femininul garant al vieţii, prin toată grija oferită cu generozitate, nu trebuie să dispară de pe faţa pământului. Dansul vieţii va lua sfârşit şi oamenii vor fi condamnaţi fără nicio scăpare la triumful Umbrei. Vor fi osândiţi tristeţii, judecăţii, trădării şi bătăliilor fără sfârşit. Thot taie, aşadar, capul unei vaci şi îl aşează pe umerii lui Isis. Şi ea devine atunci Isis- Hathor, zeiţa cu cap de vacă.

Episodul are de ce să surprindă dar, dacă ne gândim bine, el completează de minune procesul de transformare, la care este supusă Isis însăşi. Horus îşi decapitează mama, deoarece o bănuieşte că şi-ar fi „pierdut capul" - odată ce l-a cruţat, astfel, pe Seth! Totuşi, bizar!, această decapitare este un cadou al marelui transformator al lui Isis, care o salvează. Amintiţi-vă micul nostru truc: *când* se petrece asta, *atunci* se întâmplă asta.

Dacă moartea soţului ei îi permite lui Isis să-şi dezvăluie sieşi aptitudinile sale de războinică şi de magiciană, dobândirea unui cap de vacă îi îngăduie să se înscrie şi mai profund în regnul animal, cel care duce de la pasăre la rumegătoare, trecând prin starea de fiinţă omenească.

Ne vom aminti, într-adevăr, că forma preferată de Isis este aceea de pasăre. Această formă dovedeşte apartenenţa ei la lumea spirituală. Luându-şi un cap de vacă, zeiţa acceptă să îmbrace aspectul maternal cel mai umil. Marea Isis devine o juncă. Se pare că prin aceasta egiptenii ne spun că dragostea pătrunde chiar în profunzimile cărnii, în laptele care hrăneşte omenirea. Cu Isis, dragostea pătrunde până şi în sânge. Era nevoie să cunoască această transformare pentru a deveni compasiune pură.

Limitele raţiunii

Tema capului tăiat se regăseşte, mai pe larg, în mai multe mitologii. Astfel, în India, zeiţa Kali le taie capul iniţiaţilor, în cursul procesului de transformare. Gestul ei semnifică faptul că raţiunea care sălăşluieşte în craniul nostru nu ne poate acompania decât până la un anumit punct - filosofía, conceptele, comprehensiunea psihologică nu explică toate întâmplările. Dincolo de acest punct, trebuie să descoperim toată forţa instinctelor şi a intuiţiilor care servesc pulsiunile vieţii. O raţionalitate exclusivă produce indivizi seci, bogaţi în

cunoştinţe, dar săraci în căldură omenească. Iată de ce capetele trebuie să cadă, în mod simbolic, desigur, pentru ca trezirea să se poată produce.

Cunoştinţele sunt tot atâtea semne plasate pe drumul trezirii, dar nu trebuie confundate cu trezirea propriu-zisă. Ele arată calea, pur şi simplu. Comprehensiunea intelectuală nu se confundă cu experienţa. Să survolezi jungla în avion, chiar şi cu o hartă la tine, nu înseamnă să o străbaţi. Experienţa este total diferită.

Isis ne îndeamnă, aşadar, să practicăm faţă de noi înşine şi faţă de ceilalţi o formă de iubire care depăşeşte raţiunea (de altfel, egiptenii asociau cunoaşterea intuitivă cu vaca), o formă de iubire însoţită de intuiţie, o formă de iubire care sfârşeşte prin a impregna individul în întregime. Această iubire, care se desfăşoară la fel de bine pe terenul spiritual, cât şi pe cel senzual, nu cunoaşte nici judecată, nici frontieră.

La sfârşitul legendei, atunci când Isis îi redă vederea lui Horus frecându-i orbitele cu lapte de gazelă, îi transmite forţa acestei iubiri care nu face diferenţă. întrucât adevărata compasiune constă în a vedea profunda frumuseţe care există în orice fiinţă. în a ne aminti oricând că suntem fiinţe ale luminii, demne de dragoste şi de bunătate şi că ceilalţi sunt şi ei la fel - iată adevărata compasiune. Iată viziunea pe care Isis i-o oferă fiului ei devenit victima lui Seth.

îmi place concepţia lumii pe care o exprimă prezenţa iubitoare a lui Isis. Cu toţii ne credem victime ale vieţii, în timp ce noi suntem cei care trădăm neîncetat elanul vital. Ne considerăm victime ale celorlalţi, deşi noi suntem cei care nu ne dăm osteneala să vedem în ei fiinţe la fel de luminoase ca şi noi. Ne credem victime ale destinului, deşi noi suntem cei care, chiar în sânul ignoranţei noastre, ni-l făurim.

Astfel, Isis îşi împlineşte acţiunea în fiecare dintre noi. Dacă ne îndeamnă să abandonăm orice judecare a actelor noastre, nu o face pentru a ne încuraja să ne cufundăm în complezenţă, ci mai degrabă în scopul de a dobândi de aici o cunoaştere ce ne va plasa pe drumul luminii. Cele mai rele abateri apar atunci drept unelte luminoase, pe care ni le oferim pentru a ne aminti de adevărata noastră natură.

Isis pasăre

în mai multe rânduri, Isis se transformă în pasăre. Dacă v-aţi lăsat deja privirea să se plimbe asupra reprezentărilor egiptene, aţi întâlnit, fără îndoială, efigia zeiţei, marile ei aripi desfăşurate. Putem vedea în această imagine puterea lui Isis de a ne ghida în regatul spiritului, de a trezi în noi un spirit nou, de a ne resuscita esenţa spirituală, aşa cum a făcut-o pentru Osiris. Pentru a folosi o expresie a limbajului popular, ea ne dă aripi.

Totuşi, Isis rămâne în primul rând şi înainte de orice, stăpâna pământurilor jilave şi fertile. Spiritul ei nu este dezincarnat. Nu suferă de un exces de abstractizare, de un exces solar. Fertilitatea îi vine din creşterea apelor Nilului. Spiritul ei este, înainte de toate, primire a vieţii şi grijă pentru aceasta. Este primire şi atenţie pentru toate formele de viaţă, fără discriminare, fără a le

judeca. Pământul acceptă tot ceea ce se petrece la suprafaţa şi în miezul lui, fără revoltă. Se vrea prin excelenţă un exemplu de dragoste necondiţionată.

Aşa cum a făcut pentru Horus, Isis are puterea de a ne dărui ochi noi. Ea ne prezintă viaţa sub o nouă privire. Ne spune că nu foloseşte la nimic să ne simţim vinovaţi şi ruşinaţi de ceea ce suntem şi de ceea ce am fost. Important este să recunoaştem că purtăm, pur şi simplu, în noi acest gust pentru unitate - rămas intact în fiinţa noastră. Ne atrage spre el, fără încetare. Dezordinile şi suferinţele proprii nu exprimă, de fapt, decât împotrivirea de a redeveni Unul, deşi acesta este visul cel mai scump şi legea fundamentală a fiinţei noastre.

Mitul creştin

Spiritualitatea antică diferă mult de ceea ce am cunoscut eu - şi voi, probabil - în comuniunea creştină din copilăria mea. Tocmai de aceea deschid aici o paranteză. Este de remarcat faptul că zeii din toate mitologiile ce preced monoteismul creştin sunt animaţi de slăbiciuni foarte omeneşti. Zeiţa Isis este desperată atunci când soţul ei dispare şi, la fel ca toate mamele, vrea să-l cruţe de orice suferinţă pe fiul ei. înţeleptul Osiris abuzează de puterile sale. Chiar şi intransigentul Seth sfârşeşte prin a se supune şi a sufla în pânzele lui Osiris, fratele şi duşmanul lui. Aceleaşi precizări sunt valabile şi în cazul mitologiei greceşti, în care zeii şi zeiţele sunt plini de înţelepciune, dar şi de invidie şi de meschinărie. Dionysos bea până cade sub masă. Atotputernica Demetra, generoasa mamă-pământ, înfometează lumea întreagă, pentru că fiica ei a dispărut. Zeus nu conteneşte să-şi înşele soţia.

Această concepţie prezintă un avantaj : oamenii se recunosc cu uşurinţă în zeii antici, deoarece aceştia au aceleaşi cusururi ca şi ei. Astfel, ei pot ţine pasul mult mai uşor cu divinităţile în cauză. Urcuşul este mai puţin anevoios. Există un spaţiu pentru a respira, pentru a nu fi perfect, pentru a greşi. Aceşti eroi cu psihologii complexe înfăţişează mai bine aventura omenească, în care trivialul rivalizează adesea cu idealul.

Formularea mitului creştin face ca Iisus, Maria şi Iosif să fie perfecţi. Ei nu au slăbiciuni. întruchipează, aşadar, modele greu de urmat. De exemplu, tăgăduind orice raport sexual între Maria şi Iosif, apoi făcând o dogmă din Neprihănita Zămislire, li s-a transmis generaţilor de credincioşi dispreţul faţă de corp şi de sexualitate. Cultura egipteană ne prezintă o paradigmă cu totul diferită. Isis, soră şi totodată soţie a lui Osiris, se deplasează în lumea spirituală întocmai ca Sfânta Fecioară dar, în plus, ea posedă atribuţiile sexuale, care fac din ea o femeie adevărată, având, aşa cum am văzut, şi atribute animaliere, care o apropie încă şi mai mult de lumea obişnuită a oamenilor. Ea poate călători deci în toate registrele fiinţei.

La fel, reprezentarea binelui şi a răului, elaborată în legenda osiriană are mai puţine rezonanţe morale decât în tradiţia creştină. Fideli majorităţii tradiţiilor antice, egiptenii culturii faraonice concep binele şi răul în mod complementar. Bunul mers al lumii necesită prezenţa a două valori şi fiecare individ le poartă pe amândouă în el. în definitiv, Seth şi Osiris slujesc aceeaşi

lumină, aceeaşi mişcare creatoare. în timp ce, în lumea creştină, binele şi răul sunt în mod clar polarizate. Ne plasăm de o parte sau de alta, ceea ce inspiră obligatoriu o mare culpabilitate aceluia care încearcă să fie perfect.

Am putea continua discuţia vreme îndelungată. Vreau doar să notez, pentru a încheia, că este preferabil să considerăm faptele care ocupă legenda centrală a creştinismului ca fiind simbolice şi nu veridice sau să-l privim pe Iisus ca pe un model desăvârşit, care ne dezvăluie capacităţi extraordinare ale sufletului omenesc, şi nu ca pe un Dumnezeu - dar dezvoltarea acestei idei ne-ar duce prea departe. Să ne mulţumim doar să remarcăm că făcând din Iisus fiul unic al lui Dumnezeu, imitarea lui a devenit foarte anevoioasă, provocând astfel munţi de culpabilitate şi excese de asceză, fabuloase. După părerea mea, nu trebuie să căutăm în altă parte pierderea interesului actual pentru confesiunile creştine, în favoarea budismului, de exemplu.

Autovindecarea *Reînvierea lui Osiris*

Să ne reunim, să ne adunăm. Să ne culegem, să ne primim, să ne reculegem. Iată la ce va servi, în mod special, compasiunea lui Isis, aşa cum urmează să vedem în continuare, abordând chiar miezul legendei, adică reînvierea lui Osiris. Pentru aceasta, vă invit să vă puneţi, de astă dată, în pielea lui Isis. Vom face acest lucru parafrazând cuvintele lui René Lechaud

.Când vei primi teribila veste a dezmembrării şi a dispersării rămăşiţelor lui Osiris prin întregul Egipt, forţele tale te vor abandona. îţi vei pierde orice dorinţă de a-ţi părăsi patul. în profunzimea nefericirii tale, vei deveni aproape umană. Astfel, Seth a sfârşit prin a-ţi învinge magia. Nu mai vezi niciun semn de revenire a puterii tale. Gândurile îţi sunt atât de triste şi norii se adună atât de grei în sufletul, tău încât îţi smulg lacrimi. Aceste lacrimi dau naştere ploii şi vezi în ea un ultim efect al gingaşelor puteri ale defunctului care, în fiecare an, îi făcea Egiptului darul umflării apelor sale. Dar iată că, în mâhnirea ta, Ka-ul lui Osiris, principiul lui vital, îţi trimite un mesaj: trebuie să porneşti în căutarea părţilor corpului lui. Atunci, sub ochii surorii tale, Neftys, şi ai devotatei tale gărzi de corp, Anubis, te metamorfozezi treptat în pasăre şi apoi ţâşneşti ca o săgeată pe cerul Egiptului. Ca o rândunică în aer, scrutezi fiecare meandră a fluviului şi fiecare hăţiş de plante acvatice. Te laşi purtată de curenţi, aspirată de golurile de

aer, cobori pe deasupra mâlului lăsat în urmă de creşterea apelor. Şi, de paisprezece ori, parcă acordată la pulsaţiile lunare, găseşti şi aduci câte o bucată din corpul atât de mult iubit.

Timpul nu mai există, eternitatea se scurge. Culegi relicvele soţului tău şi le depui într-un loc secret, lângă Memfis, unde veghează Anubis şi Neftys. îndeplineşti, pentru prima oară, ritualul îmbălsămării. De-atunci, mumificarea va fi considerată drept procedeul cel mai sigur pentru dobândirea nemuririi. Corpul dezmembrat ar fi trebuit să-şi regăsească integritatea, dar o parte din el a fost mâncată de un peşte vorace. Sexul s-a pierdut pentru totdeauna. Şi atunci, modelezi din mâl un nou falus pentru Osiris, în timp ce, cu răbdare, Neftys prepară balsamurile şi Anubis asamblează bucăţile. Atunci, tu, Isis, stăpână a tuturor pământurilor, iniţiată de Thot în elaborarea celor mai secrete şi mai subtile filtre, începi incantaţiile capabile să-l trezească pe Marele Adormit. Pentru ca trupul să-şi regăsească integritatea, îl înfăşori cu grijă în fâşii de in curat. Apoi, însoţită de ajutoarele tale magicieni, Neftys şi Anubis, te angajezi să-i redai forţele vieţii. Sexul de

lut stă ridicat spre cer. Redevenită pasăre, te aşezi încetişor pe el, pentru ca viaţa să ţâşnească din moarte. Intri în fuziune spirituală cu Osiris şi, curând, sămânţa zeului ajunge în tine. Horus, delfinul şi moştenitorul, se va naşte din această lumină. Miracolul s-a înfăptuit. Anubis îl înfăşoară atunci pe Osiris într-o piele de leopard, pentru a-i transmite energia care-i va permite să înfrunte cele douăsprezece ore ale nopţii, împreună cu Neftys, baţi aerul cu aripile tale aurii pe deasupra cadavrului îmbălsămat. Multă dragoste, infinite formule incantatorii având drept scop ca, pentru prima oară în istoria omenirii, să fie înfăptuit miracolul reînvierii morţilor. Osiris, triumfător, se ridică şi privirea lui îţi ţintuieşte chipul inundat de fericire. Anubis murmură: „Fie ca Adormitul să se trezească! Fie ca Djed, stâlpul, coloana vertebrală, să se înalţe spre cer cu toată vigoarea. Osiris, cel Suveran, deschide-ţi ochii! Eşti intact, eşti perfect[11]!

11 N.A. Această parte este adaptată după cartea lui René Lachaud, *L'Invisible Présence. Les dieux de l'Égypte pharaonique,* colecţia „Champollion", Monaco, Éditions du Rocher, 1995, pp. 48, 49, 50, 51.

"Reculegerea

Adormitul să se trezească! Iată, aşadar, unde voia să ajungă legenda. Fie ca Marele Adormit să se trezească! Iar omul să iasă din ignoranţa de sine şi să-şi revendice adevărata sa natură. Să înceteze jocul acestei drame a călăului şi a victimei. Să-şi dea seama că, încă de la origini, a fost propriul creator şi acela al tuturor lucrurilor care se întâmplă.

Este precum jocul păpuşilor ruseşti. Mai întâi, Seth dezvăluie prin acţiunea sa că, în spatele unei faţade de libertate, fiinţa era închisă în sine. Apoi, arată că această închidere ascundea o împrăştiere. După aceea, Isis intră în scenă pentru a sublinia că, în realitate, această fiinţă nu a fost niciodată risipită: în spatele dispersiei personalităţii se ascunde unitatea ei fundamentală; şi-o va regăsi, numai să consimtă să se trezească.

Isis şi Neftys reprezintă forţele noastre vitale. Aceste forţe intră în acţiune de fiecare dată când pofta de viaţă este ameninţată. Reprezentante, prin excelenţă, ale acestui Anima, arhetipul însuşi al vieţii, ele acţionează în interiorul fiinţei ca gardiene, vindecătoare şi distribuitoare de vitalitate. într-o primă fază, Neftys, la fel ca zâna prezentă în numeroase basme, a acţionat în calitate de Anima negativă, pentru a-l seduce pe Osiris şi a-l duce la pieire. Aşa cum o aventurieră îndrăgostită repune în chestiune viaţa conjugală a unui cuplu, Neftys i-a arătat lui Osiris că trebuie să pună capăt căutării renumelui. Apoi, Isis se manifestă pentru a reda viaţa, dar o existenţă mai profundă, eliberată de grijile personalităţii şi descătuşată de personaj.

Aţi remarcat, fără îndoială, că atunci când trăim perioade foarte dificile, care ne sfâşie şi ne răvăşesc, ajungem la un anumit punct în care ni se pare că forţele renasc în noi pentru a ne indica posibilul drum al vindecării. Isis îşi manifestă astfel prezenţa, pentru a facilita o transformare. De exemplu, se întâmplă ca frica şi tensiunea să dispară brusc şi să simţiţi, la fel de inopinat, o uşurare.

Isis reprezintă procesele de autovindecare, care acţionează în sânul fiecărei celule. Aceste procese fac exact ce face Isis: adună substanţele necesare menţinerii imunităţii noastre fiziologice. Astfel, dacă vă tăiaţi, organismul fabrică substanţele necesare coagulării şi le conduce la locul accidentului.

în psihism, se petrece acelaşi lucru. Când nu vă simţiţi bine, dacă aveţi bunăvoinţa de a vă asculta indispoziţia, vă vor veni în minte tot felul de elemente disparate. Dacă veţi urmări atunci diferitele piste pe care vi le oferă ele, veţi ajunge la miezul suferinţei voastre. în acest stadiu, munca lui Isis constă în reunirea şi reasamblarea bucăţilor psihicului, împrăştiate în tot felul de detalii relaţionale. într-un cuvânt, vindecarea nu se poate produce fără acest prim act care constă, înainte de toate, în regăsirea contactului cu sine.

în procesul de vindecare, esenţial este să ne amintim de noi înşine - să notăm proximitatea interesantă a cuvântului francez „remembrer" (a reuni) şi a cuvântului englez *remember* care înseamnă „a aminti". Prima muncă terapeutică are în vedere, aşadar, în a ne rememora părţile din noi, care au suferit dificultăţi

şi abuzuri. Sunt părţi dureroase, înghiţite sau acoperite sub impactul dezmembrării. Au rămas risipite, lipsite de semnificaţie, elemente absurde ale unei istorii dezlânate. S-au cufundat în inconştientul reprezentat de Nil, în care Seth răspândeşte bucăţile lui Osiris, şi au fost uitate. Acum, trebuie să ne reamintim de ele şi să le reasamblăm dacă vrem să regăsim o nouă viaţă.

Prin urmare, începe o muncă de reconstrucţie răbdătoare şi delicată. Reunind bucăţile, reînnodăm legăturile, ne retrasăm istoria - cu partea ei de umbră, dar şi de lumină. Grija pe care Anubis, Neftys şi Isis o acordă rămăşiţelor îi sugerează aceluia care se decide să-şi lipească propriile bucăţi să procedeze cu multă delicateţe, cu multă atenţie.

Nu voi repeta niciodată îndeajuns: iubirea de sine este indispensabilă atunci când lucrăm cu părţile noastre murdărite, rănite ori abuzate. Nu voi repeta niciodată suficient de mult: trebuie să ne amplificăm dragostea atunci când ne întâmpinăm sub-personalităţile manipulatoare, cu funcţii de control, exigente, intolerante, colerice, duşmănoase, batjocoritoare şi pervertite. Fiecare dintre aceste părţi merită respect şi delicateţe, pentru că, aşa cum am văzut, ne arată căile pe care nu mai trebuie să le urmăm. în definitiv, dragostea este cea care vindecă. Grija depusă pentru a ne primi va fi elementul cel mai important al vindecării, al auto vindecării noastre.

îmbălsămarea

Ce semnifică îmbălsămarea, într-un asemenea context? Procesul constă în extragerea viscerelor, care putrezesc rapid. Putem vedea în această eviscerare o „detaşare" a dorinţelor, nevoilor şi a temerilor instalate în măruntaiele noastre. Dacă ne ascultăm rănile trecutului, putem pricepe cum s-au format nevoile şi convingerile noastre. înţelegem cum au prins contur comportamentele repetitive şi conştientizăm temerile care ne manipulează şi ne terorizează. Iată, într-adevăr, care este efectul strădaniei drăgăstoase şi luminoase a lui Isis. Ea ne ajută să tragem învăţăminte din experienţele dificile. Face astfel pentru ca suferinţa, deoarece într- adevăr, e suferinţă, să servească la renaştere - aceasta este, de fapt, raţiunea ei de a fi.

Pe scurt, desprindem individul de personalitatea lui pentru a facilita trecerea la individualitate. îndeplinim acest ritual cu cea mai mare grijă, pentru a ne putea asculta mai bine părţile din noi înşine supuse dorinţei. La fel procedau şi egiptenii care, golind corpul, îl eliberau în mod simbolic de aspiraţiile lui materiale şi blocau dorinţele omeneşti.

Eşti perfect, eşti intact!

Cu dragoste, cu tandeţe, cu delicateţe, Isis ne ajută să înţelegem că, atâta vreme cât rămâneam de partea personajului, nu exista libertate în noi, nu exista unitate, nu exista iubire. Ea ne face să înţelegem că existenţa noastră nu servea pulsaţiei vieţii, ci chiar pulsaţiei morţii. Rezistând elanului vital, fără să ştim (şi risipindu-ne pentru a nu şti), îndeplineam o sinucidere lentă. Arta lui Isis, magiciana, constă în conducerea noastră la frontierele unei conştientizări uimitoare: acest joc la care ne-am pretat, al închiderii în personalitate, acest joc

de-a moartea nu era decât o iluzie. Esenţa noastră, mult mai profundă, rădăcina propriei individualităţi, nu a fost niciodată atinsă de umbrele noastre.

Nu este, oare, surprinzător că legenda a alocat tocmai şacalului puturos aceste vorbe adresate impotentului privat de penis: *Eşti perfect, eşti intact*/? Ai zice că e vorba despre curtea Miracolelor, în care orbul are drept ghid un paralitic. Minunate cuvinte... *Adormitul să se trezească*/ Şi cele mai rele suferinţe ale noastre dispar, precum visurile.

Invincibila înfrângere ne dezvăluie raţiunea sa de a fi. Ne poartă prin noapte până la porţile zorilor. Ne invita la o reînviere. De ce era nevoie de această creatură puturoasă, care îi anunţă unui bărbat castrat realitatea perfecţiunii sale, denunţând iluzia reprezentată de umbrele lui? Pur şi simplu, pentru ca personalitatea să nu poată face din acest anunţ un nou motiv de orgoliu, o masă delicioasă, bună să-i satisfacă pretenţiile. Personalitatea noastră nu ştie cum să procedeze cu imperfecţiunea. Iată de ce am putea spune că, dintr-un anumit punct de vedere, ea este foarte preţioasă.

Când Osiris este dezmembrat şi situaţia pare fără speranţă, când Isis şi-a pierdut magia, aceste vorbe incredibile pot exploda în miezul umanităţii noastre. Pierzându-ne frumoasa noastră elocuţiune facilă, îl auzim atunci spunând: *Eşti perfect, eşti intact. Adormitul să se trezească!*

Nouă, celor care trăim agăţaţi de jurnalul televizat, înşiruind zi de zi nenorocirile lumii, această proclamaţie ne pare chiar naivă. Dar nu e vorba, de fapt, de o proclamaţie, ci mai degrabă de o şuşoteală. Anubis murmură aceste vorbe la urechea lui Osiris. Ele sunt şoapta zorilor în căuşul nopţii. Exprimă acel ceva ce nu are glas în noi, dar care repară şi vindecă în linişte şi fără întrerupere. Sunt şoaptele ce povestesc despre încrederea şi speranţa tuturor acelora care lucrează fără zgomot pentru venirea luminii. Sunt şoaptele de dragoste ale unei mame aplecate deasupra unui leagăn. Sunt şoapte ce vorbesc despre speranţa mamelor şi a taţilor care muncesc şi asudă, purtând în suflet imaginea unui copil integru, în ciuda defectelor sale. Ele cântă suspinul liliacului, susurul râului, extazul vântului prin frunzele arborilor. Sunt dovada a tot ceea ce există nobil şi bun în fiecare zi şi care-şi continuă drumul în ciuda nebuniilor noastre.

Ceea ce-mi place în mod deosebit în acest episod este faptul că la originea acestor vorbe există poticnelile provocate de rana suferinţei. în opinia mea, asta înseamnă că nu trebuie să ne negăm Umbra pentru a crede că, prin vraja unui soi de consolidare pozitivă, nu am fost niciodată răniţi. Suferinţele şi rănile reale nu survin decât pentru a evidenţia dimensiunea mai profundă a fiinţei. Nimic nu poate fi reparat pe de-a-ntregul - penisul nu mai este găsit -, dar totul este salvat, deoarece totul a fost folositor. Din punctul de vedere al Sinelui, din punctul de vedere al individualităţii luminate, temerile, convingerile şi complexele ne sunt de folos ca nişte unelte sau ca nişte aliaţi pentru a ne descoperi natura esenţială.

Imediat ce această esenţă este percepută, imediat ce această esenţă este gustată, personalitatea îşi pierde din influenţă. Atunci, începem să nu mai credem în realitatea solidă a experienţelor noastre trecute. Acestea sunt din ce în

ce mai relative şi, curând, nu ne mai putem identifica astfel cu ele. Sunt precum hainele noastre vechi; ne-au plăcut mult, dar şi-au pierdut farmecul şi le lăsăm să zacă într-un dulap.

Iată de ce, în legenda noastră, acest moment al trezirii lui Osiris este şi acela al conceperii lui Horus. începând chiar din acea clipă în care primim în noi ipoteza unei lumini intrinsece şi a unei frumuseţi care transcende vicisitudinile existenţei, se naşte în conştiinţa noastră o nouă atitudine. Mintea ne este penetrată de o idee nouă, legată de natura imaculată a esenţei noastre. Cu siguranţă, această stare nouă este încă în fază embrionară şi trebuie să o hrănim dacă vrem, într-adevăr, să reuşească să se nască, dar oricum am trecut peste o barieră importantă.

Personalitatea noastră va trebui să lase tot mai mult loc la ceea ce dă elan, la ceea ce sporeşte pofta de viaţă, la ceea ce ne oferă o bucurie pură de a fi. Nu este vorba despre satisfacerea nevoilor imediate, ci mai degrabă de recunoaşterea elanurilor de creaţie, de exprimare şi de participare, care ne îndeamnă să vrem să gustăm din alimente din ce în ce mai sublime.

Toate acestea înseamnă, pur şi simplu, că, într-o bună zi, obosiţi de suferinţă, vom ajunge să ne lăsăm scuturile jos. Şi atunci, se va naşte în noi şoimul, singura pasăre în afară de vultur care poate privi soarele în faţă.

Trebuie să spunem, încă o dată, că toate acestea nu depind de abilitatea sau de perfecţiunea noastră într-o lume temporală. Amintiţi-vă că Osiris îşi pierde penisul pe parcursul drumului. Totuşi, dacă îşi pierde puterea omenească, acest lucru se întâmplă pentru a avea acces la o cu totul altă suveranitate şi în cu totul alt regat. Este redat lui însuşi, veritabilei lui vigori. Şi-a regăsit familiaritatea cu tot ceea ce există. Intră în comuniune cu tot ceea ce este. Această pierdere a sexului este o castrare simbolică. Ea permite accesul la o altă vigoare, pe un alt plan.

Lăsându-şi penisul în dinţii unui peşte vorace, Osiris îşi pierde propria voracitate. în consecinţă, personajul din el nu mai are capacitatea de a-l devora. Atunci când Isis îi fabrică un falus din nămol, ea ne semnalează întoarcerea lui Osiris la natura lui fundamentală. Nu trebuie să uităm că egiptenii foloseau nămolul drept aşternut cald pentru germinarea boabelor de grâu, care reprezentau zeul în aşteptarea renaşterii sale.

Această castrare simbolică îl conduce pe Osiris să guverneze dincolo de şinele său. în psihologie, acest dincolo de sine înseamnă dincolo de personalitate, de individ; este ceea ce se află mai presus de convingeri şi de temeri. Osiris pătrunde astfel în regatul individualităţii guvernată de Sine.

Realitatea spriritualǎ a fiinţei

Am mărturisit, la începutul cărţii, că termenul de „spiritualitate" nu-mi place deloc, din cauza conotaţiilor sale religioase. Menţionam că nu agreez această idee de a plasa în afară de sine, în mâinile altora, în ale celui de dincolo de eul propriu sau în cele ale Tatălui ceresc, extrema bogăţie pe care fiecare dintre noi o poartă în el însuşi şi care este cea a vieţii. Fără îndoială, acum îmi

veţi înţelege mai bine reticenţa. Iată de ce repet insistent că zeii cu care avem de-a face reprezintă procese arhetipale, existente în noi. Aşadar, nu este cazul să le ridicăm altare şi nici să le oferim ofrande, decât dacă suntem capabili să ţinem minte că asemenea ritualuri nu au alt obiectiv decât acela de a ne reaminti natura noastră esenţială.

Legenda ne invită să descoperim că esenţa creatoare se află în noi şi că noi nu suntem altceva decât această mişcare creatoare. învierea lui Osiris şi pătrunderea lui în regatul luminii simbolizează intrarea fiinţei într-o dimensiune spirituală. în psihologie, acest simbol desemnează fiinţa vie, care începe să trăiască în conştiinţa naturii esenţiale ceea ce i se întâmplă.

Mitul ne invită, într-un fel, la un dialog interior, la o reală întâlnire cu sine, la o intimitate cu noi-înşine. Individul care intră într-o dimensiune spirituală interpretează evenimentele existenţei sale nu ca fiind rodul întâmplării, ci mai degrabă expresia a ceea ce poartă ascuns în sine, umbră sau lumină. Partea de umbră: am vorbit îndelung despre ea, este cea care ne aduce atâta suferinţă. Partea de lumină: înseamnă înţelegerea faptului că aceste umbre există, de fapt, pentru ca noi să le putem vedea şi să ne reamintim astfel de natura care doarme în noi, încrezătoare, generoasă, deschisă, plină de compasiune.

Bineînţeles, această renaştere în lumină ne poate antrena în speculaţii filosofice, care depăşesc cu mult cadrul acestei lucrări, pentru că, în mod cert, înţelepţii egipteni vizau o realitate mai amplă decât realitatea psihologică. Ei vorbeau despre posibilitatea fiinţei de a muri în mod conştient, de a călători în alte lumi şi de a ajunge la o fuziune completă cu lumina.

Astfel, autorul egiptean Anubis Schenuda, care a avut acces la numeroase scrieri descoperite pe pereţii mormintelor, oferă o interpretare originală. în opinia lui, textul mitului arată că mumificarea este „remediul cel mai sigur pentru dobândirea nemuririi"; după părerea lui, aceasta ar reprezenta, aşadar, un fel de strategie inventată de marii preoţi pentru păcălirea morţii. într-adevăr, preoţii credeau în reîncarnare. Mumificau corpurile pentru a-i arăta Morţii că defunctul nu era cu adevărat decedat, deoarece trupul lui se afla pe pământ. Aceasta îi permitea iniţiatului să călătorească pe meleagul luminii, până la fuziunea cu soarele, fără a găsi imediat o nouă incarnare[12].

Nu am suficiente cunoştinţe pentru a mă aventura în acest domeniu, dar cred că o asemenea interpretare are meritul de a fi absolut congruentă cu ceea ce ştim despre credinţele egiptene. Dacă ea este exactă, demersul acestor înţelepţi ne dezvăluie amploarea cunoştinţelor lor şi sagacitatea tehnicilor folosite de ei.

De fapt, nu văd care ar fi interesul de a plasa în opoziţie cele două perspective. în ceea ce mă priveşte, cred că dimensiunea spirituală întrevăzută de iniţiaţi nu poate fi concepută fără o muncă de înţelegere şi de lămurire psihologică, chiar dacă această strădanie pare obscură. Nu are importanţă în ce

12 N.A. Schenuda Anubis, *La Légende d'Osiris et la vie et la mort de Jésus, op. cit.,* p. 23.

fel este efectuată munca asupra sinelui; oricum, ea e realizată întotdeauna şi în zona noastră întunecată, pentru că are legătură cu întunecimea fiinţei, cu Umbra. Nu acesta este chiar sensul poemului pe care l-am citat la începutul cărţii: *Am pătruns în solitudinea tenebrelor care se află pe drumul luminii divine. Am pus stăpânire pe cer.*[13] *1*

Cred că există o mare nevoie ca psihologia să se deschidă spre orizontul spiritual, păstrându-şi totodată rigoarea. Nu vorbesc aici despre credinţe religioase limitative, nici de dogme coercitive, ci de valori ce reprezintă un dincolo de sine, de personalitate şi de individ. Aşa cum a încercat Jung să facă, prin postularea Sinelui. Altminteri, nu există speranţă. Am fi conduşi spre a ne înţelege dar fără să ne atingem scopul.

în practică, între cei patru pereţi ai unui cabinet de psihiatrie, realitatea acestui dincolo de sine se profilează în fiecare zi. Când un eveniment al vieţii a fost analizat, dezmembrat, recunoscut, se produce în pacient o mişcare nouă, care nu este un rezultat al voinţei conştiente. Un elan nou capătă formă şi persoana trăieşte această nouă vitalitate ca pe o renaştere. Peste ea, trece aripa lui Isis şi prea puţin contează numele ce i se dă acestui fenomen.

Două genuri de medicină ***Contextul susţine vindecarea***

Egiptenii aveau două feluri de medicină. Prima este o medicină chirurgicală, dezvoltată în timpul practicării mumificării - deschizându-se corpurile, au putut fi observate, de exemplu, diferenţele între un ficat sănătos şi unul bolnav. Această medicină a dat naştere medicinei noastre.

A doua medicină era de nivel energetic. Ea viza tratarea corpurilor subtile şi a corpului de lumină, *merkaba*, ale fiinţelor omeneşti, sănătoase ori bolnave. Pentru aceasta, erau folosite fenomenele magnetice, lumina, culorile, sunetele şi parfumurile. Această medicină este anterioară medicinii chirurgicale. Să ne oprim puţin asupra acestui al doilea tip de medicină, pentru că Isis o utilizează din plin. Chiar dacă o vedem realipind bucăţile lui Osiris şi procedând la mumificare, Isis vindecă, în primul rând, prin ceea ce emană.

Să revedem etapele procesului: tehnica lui Isis, care constă în înfăşurarea corpului în fâşii de pânză, pentru menţinerea integrităţii lui, a supravieţuit până în zilele noastre în psihiatrie. în prezent, această tehnică se numeşte „packing terapeutic". Membrele unui pacient aflat în criză psihotică sunt bandajate în fâşii de pânză umedă, la fel cum mamele de odinioară îşi înfăşurau copiii în hainele lor groase, ca să-i liniştească. Această metodă capătă uneori alura unui veritabil ritual, în special atunci când terapeutul este asistat de alte persoane şi când acesta alege să pună muzică în cabinet, pentru a calma starea pacientului. Uimitor, nu-i aşa? Uimitor şi, în anumite cazuri, foarte eficient; atinsă, strânsă şi înfăşurată, persoana bolnavă se regăseşte pe sine, după ce a fost împrăştiată sub impactul delirului.

13 N.A. Jacq Christian, *La Sagesse vivante de l'Egypte ancienne, op. cit.,* p. 50.

Am vizitat în Berkeley, California, clinica psihiatrică Saint Georges Homes. Acolo, pacienţii aflaţi în criză psihotică sunt instalaţi într-o frumoasă încăpere care prezintă particularitatea de a fi luminoasă, ornată cu vitralii şi pardoseli plăcute din lemn: Rainbow House (Casa Curcubeului). Se consideră că acest mediu armonios produce un efect pozitiv asupra bolnavilor. Frumuseţea restaurează în ei sensul propriei valori şi oferă un habitat care este în mod natural cel al sinelui. Astfel, în legenda lui Osiris, claritatea şi armonioasele culori ce inundă scena mumificării îi reamintesc fiinţei că ea însăşi este lumină. Uleiurile şi efluviile parfumate, de care se foloseşte Isis, evocă esenţa subtilă sălăşluind în noi şi pe care trebuie să o conştientizăm înainte de a părăsi această lume. Cânturile pline de emoţie îi spun inimii că vibrează. Această chemare a sinelui, această reamintire de sine reprezintă, fără îndoială, adevărata vindecare; şi Isis recurge, înainte de toate, la ea.

Amintiţi-vă: puţin mai devreme, Isis s-a dus în Fenicia pentru a-l elibera pe Osiris din stâlpul palatului... S-a aşezat la fântână, apoi a pieptănat părul servitoarelor de la palat. Le-a impregnat cu parfumul răspândit de corpul ei, astfel încât regina a invitat-o la castel şi i l-a dat în grijă pe cel mai tânăr fiu al ei.

Egiptenii au folosit de timpuriu esenţele arborilor şi ale florilor pentru a produce din seva lor miresme. Chiar şi astăzi, majoritatea esenţelor, care servesc drept bază pentru parfumurile noastre, provine din Egipt. Şi când vorbiţi cu actualii producători de parfumuri egipteni, aceştia vă enumeră proprietăţile terapeutice ale produsului lor.

Poate că vi se pare de neconceput dar ce aţi spune dacă, intrând în cabinetul unui terapeut, aţi găsi acolo un birou sordid şi dezgustător? Nu mare lucru, aşa-i? Dar nu vă veţi simţi îmboldit la confidenţe. Legat de asta, o jurnalistă americană a realizat o anchetă în rândul pacienţilor unor psihanalişti, care-şi încheiaseră terapia cu mulţi ani în urmă. Jurnalista voia să afle dacă modificările pe care le cunoscuseră în cursul tratamentului au fost de durată şi ce anume le declanşase. A fost foarte surprinsă să constate că pacienţii îşi aminteau mai ales despre felul în care erau primiţi de terapeutul lor, de blândeţea şi de căldura lui! Cu o bucurie egală, ei vorbeau despre ambianţa încăperii şi despre confortul canapelei sau al fotoliului pe care le utilizaseră. Despre interpretările scânteietoare ale psihanalistului lor îşi aminteau foarte puţin...

în psihologie, putem spune că există, de asemenea, două feluri de terapii. Prima este cea pe care o practicăm în această lucrare. Ea are drept obiectiv o înţelegere a mecanismelor psihologice angrenate în elaborarea personalităţii. Vizează descrierea capcanelor identităţii, astfel încât individul să-şi poată continua evoluţia până la a simţi un sentiment de mare fericire.

Cealaltă terapie psihologică nu are nimic de-a face cu psihologia propriu-zisă, dar ea influenţează puternic stările interioare ale pacienţilor noştri. Astfel, când mi s-a prezentat ocazia, mi-am luat libertatea de a sfătui persoanele foarte depresive să se plimbe în natură sau chiar să facă exerciţii de aerobic la sala din

cartier. Ideea e că orice e bun pentru a ne repune în mişcare; vitalitatea fizică poate foarte bine să antreneze vitalitatea psihică.

I-am sfătuit pe alţi pacienţi să facă masaj, pentru a acompania şi a susţine efortul psihoterapeutic. în grupurile mele de la Coeur.com încurajez practica mijloacelor de expresie creatoare, deoarece i-am observat pe mulţi dintre pacienţii mei regăsindu-şi pofta de viaţă atunci când participă la un cor sau când fac teatru de amatori.

Pe scurt, mi s-a părut întotdeauna că, în paralel cu indispensabila înţelegere psihologică, trebuie propuse mijloace pe care le-am putea califica drept instrumente de exprimare şi de expansiune. Aceste mijloace nu rezolvă în mod direct problema dar modifică în mod considerabil starea interioară a persoanei care suferă şi, în acest sens, servesc la dezvoltarea interioară. Dacă respiraţi adânc, dacă fredonaţi un cântec, dacă dansaţi, dacă vă plimbaţi în natură, dacă vă faceţi timp să contemplaţi lucrurile care vă plac şi dacă meditaţi, toate acestea vă vor schimba starea de spirit interioară.

Dacă aveţi grijă să construiţi în jurul vostru o atmosferă armonioasă, cu muzica, miresmele şi lumina potrivite, efortul acesta vă va ajuta pe parcursul ales. Demersul este, nici mai mult, nici mai puţin, un mod constructiv de a vă recunoaşte şi de a vă iubi - mai constructiv, în orice caz, decât utilizarea ţigării ori a mâncatului, în chip de recompensă.

Este vorba, de fapt, despre un alt gen de asistenţă terapeutică. Ea e realizată cu ajutorul ambianţei şi al mediului înconjurător, pe care ni le făurim pentru a favoriza exprimarea elanurilor noastre. Prin extensie, un cuplu, o familie, un cerc de prieteni, o muncă anume formează un context vindecător, în privinţa căruia ne-am asumat responsabilitatea. Nu aceste medii relaţionale sunt responsabile de elanurile noastre interioare - ele nu fac decât să reflecte ceea ce există în noi -, dar ne pot inspira. Să spunem, în sfârşit, că pornind de la momentul în care un individ şi-a atins filonul creator, el îşi oferă mediile care corespund din ce în ce mai bine elanului său creator şi îşi dă dreptul de a se schimba, fără ruşine şi fără culpabilitate.

Lumina unei lămpi

Unul dintre prietenii mei foloseşte o metaforă pentru a ilustra aceste două moduri de a merge către sine. într-o încăpere luminată de o lampă, spune el, există două modalităţi de a spori lumina: ori scoţi abajurul ori schimbi becul. înţelegerea psihologică a mecanismelor care ne condiţionează viaţa ne ajută să ridicăm progresiv vălurile ce alcătuiesc abajurul. Experienţele legate de expresia creatoare, de meditaţie şi de natură ne permit să ne bucurăm de o creştere a luminii, fără a aştepta ca toate problemele noastre să fie rezolvate. Primul tip de abordare, cel al înlăturării vălurilor, al dezvăluirii, aşadar, vizează personalitatea, în timp ce cel de-al doilea facilitează emergenţa individualităţii şi a elanurilor fundamentale.

Desigur, ideal ar fi ca ambele metode să fie practicate simultan. într-adevăr, aşa cum am văzut în capitolul precedent, când personajul oscilează, până la a

suferi episoade de confuzie temporară şi de pierdere de sine, e bine să avem deja experienţe pe partea luminoasă, pentru a ne susţine eforturile de renaştere. Altminteri, reconsiderarea personalităţii ne va apărea ca un veritabil salt în gol, ce provoacă vertij.

Comprehensiunea psihologică ne poate conduce să sesizăm în mod logic faptul că nu există viitor de partea identificării cu personalitatea noastră. Totuşi, dacă nu am cultivat simultan mijloacele imediate de conectare cu pacea şi a seninătatea care există în miezul fiinţei, ne va fi dificil să ne abandonăm avantajele limitate, în beneficiul satisfacţiilor certe şi durabile, dar îndepărtate. Trebuie să practicăm ambele metode, astfel încât, la fel ca un copil care-şi părăseşte în mod natural jocurile atunci când creşte, să putem abandona anumite recompense îndoielnice, în beneficiul unor bucurii mai hrănitoare.

După părerea mea, ritmul este crucial. în special în privinţa acestui punct trebuie să fim binevoitori cu noi înşine. Precipitarea duce la dezastru. Alchimiştii utilizau imaginea focului sub ceaun pentru a ilustra progresul lucrării. în timp ce un foc prea puternic riscă să ducă la explozia *athanor*-ului, cuptorul unde se desfăşoară experienţa, şi astfel să pună prematur capăt muncii întreprinse, un foc prea blând hrăneşte doar plictiseala şi împiedică accesarea bucuriei ce însoţeşte dezvoltarea.

Astfel, n-ar fi o idee prea bună să renunţaţi la fumat câtă vreme vă aflaţi sub terapie, ocupaţi să vă lămuriţi relaţiile pe care le întreţineţi cu mama voastră sau să renunţaţi la dulciuri, în perioada în care divorţaţi. în felul acesta, aţi activa focul, dar pentru raţiuni nocive şi aţi aţi risca să vă întrerupeţi, din exces de zel, importantul proces de creştere.

Rezumat

Conştientizarea forţelor noastre de auto-organizare, autocreare şi autovindecare poate avea loc dacă nu ne îndoim de mesajul esenţial al lui Isis. Ea ne arată că rodul acestui episod nevrotic şi chiar psihotic, ilustrat de dezmembrare, constă în descoperirea vigorii noastre interioare. Ne dăm seama atunci că dificultăţile vieţii conduc la această posibilitate ascunsă. Schimbarea modului de a privi, pe care ne-o propune Isis încă de la început, invită la această conştientizare: dacă suntem celule ce au capacitatea de a se autocrea şi de a se auto-organiza, înseamnă că avem capacitatea de a ne crea deopotrivă bucuriile şi suferinţele şi că acestea din urmă nu rezultă, de fapt, decât dintr-o ignorare a aptitudinilor noastre de armonizare.

Isis ne propune să devenim propriul nostru Discipol, pentru a ne primi Umbra cu bunăvoinţă. Ea ne spune că putem să o înţelegem pe victimă şi să o consolăm. Ne spune că îl putem iubi pe călău în frica şi în mânia lui şi că ne putem ierta automutilarea la care ne-am dedat. Deoarece, în realitate, sub privirea lui Isis, nu există nici victimă şi nici călău, ci numai fiinţe frumoase, care nu se cunosc pe sine şi se mutilează, ba chiar se automutilează fără ştirea lor.

Discipoli ai propriei noastre vieţi, putem fi afectaţi de dramele, de risipirile, de închiderile noastre pentru a înţelege mai bine cum le-am făurit. Prin urmare,

ne-am putea transforma în păsări, adică am putea urma în noi un spirit nou, pentru a avea capacitatea de a ne realcătui, de a ne reculege şi de a recupera bucăţile sinelui nostru, care rătăcesc prin lume.

în psihologie, aceasta înseamnă a practica ceea ce se numeşte „retragerea proiecţiilor". „Reculegându-ne", îndrăznim să ne amintim de furtunile care ne-au întunecat drumul, putem redobândi ceea ce le-am împrumutat altora şi ne aparţine de fapt. Pe această cale, ne putem chiar da seama că totul ne aparţine, pentru că ceea ce vedem în lume nu este adesea decât reflexia a ceea ce suntem în interior. Această reculegere, această reamintire de sine ne ajută să ajungem până la adevărata noastră origine. Acolo, putem descoperi armonia şi bucuria care ne chemau din interior, care ne implorau să ridicăm vălurile şi să trăim mai intens, după elanurile inimii.

Mai este, oare, necesar să adăugăm că, atunci când adoptăm o astfel de atitudine, încetăm să le mai atribuim altora responsabilitatea stărilor noastre interioare? Nu mai suntem dependenţi de ei, ne-am câştigat o parte de autonomie reală. Ceea ce nu vrea să însemne că nu vom mai recunoaşte existenţa unei interdependenţe. Dimpotrivă. Totuşi, relaţiile noastre cu ceilalţi se desprind de aşteptările inconştiente, de nevoile şi de temerile care se află la baza majorităţii relaţiilor. în consecinţă, ele devin mai lejere şi mai satisfăcătoare - cunoaştem faptul că eventualele probleme îşi au rădăcina în noi. Mai exact, ştim că, dacă resimţim o durere de ordin psihologic în raport cu un eveniment, originea acestei suferinţe se află în noi şi nu în ceea ce ni se întâmplă.

Harta eliberării voastre *Portretul victimei*

Pentru a prelungi această expunere, vă invit, dacă doriţi, să facem un exerciţiu în doi timpi. Acesta ne va permite să punem în practică ceea ce am observat până acum. Este vorba despre un exerciţiu lung, alcătuit din două părţi, fiecare dintre acestea putând dura circa o oră. Asiguraţi-vă că aveţi timp suficient înainte de a începe fiecare dintre părţile exerciţiului.

Luaţi un carton mare, înalt cât voi, pe cât posibil. Sau o foaie mare de hârtie. Dar nu vă împiedicaţi de dimensiuni: luaţi, în sfârşit, ceea ce aveţi la dispoziţie. Câteva creioane pastel pentru desen, de preferinţă, creioane colorate sau, la nevoie, tuburi de carioca, vă vor ajuta să vă faceţi treaba.

Veţi schiţa portretul victimei. Este vorba, într-o primă fază, să vă desenaţi silueta, cu aproximaţie desigur, pe hârtia sau pe cartonul pe care le aveţi în faţa voastră. Puteţi plasa această siluetă în poziţia care vă convine. Altfel spus, ea poate să vă înfăţişeze stând pe o parte, pe spate ori pe burtă. Nu are importanţă poziţia, ci faptul că ne reprezentăm într-o atitudine în care ne recunoaştem. Nu vă lăsaţi inhibaţi de lipsa talentului artistic - de desenator sau de desenatoare -, aceasta contează prea puţin pentru continuarea exerciţiului nostru.

Odată ce v-aţi desenat silueta, închideţi ochii preţ de câteva clipe, luaţi contact cu propria voastră prezenţă, gustaţi suflul care circulă în voi, fără a încerca să-l modificaţi şi, pur şi simplu, relaxaţi-vă. După câteva momente, îndreptaţi-vă atenţia asupra inimii. Preocedaţi ca şi cum aceasta v-ar putea vorbi.

Ca şi cum ar putea deveni mai uşoară, eliberându-se de poverile care au îngreunat-o pe tot parcursul vieţii voastre. Şi lăsaţi-vă în voia rememorării părţilor din voi înşivă, care au fost victime ale loviturilor date de destin.

Puteţi, de exemplu, să vizualizaţi o maladie localizată la nivelul burţii şi să o simbolizaţi printr-un mare vârtej de culoare roşie. Vă puteţi aminti de un abuz sexual şi să-l reprezentaţi prin fulgere portocalii îndreptate către sex. După aceea, desenaţi acest vârtej roşu sau această furtună cu fulgere. Aţi avut parte de o copilărie violentă, care v-a determinat să vă închideţi în voi? Poate că veţi simţi nevoia să figuraţi aceste episoade printr-o linie zimţată, care vă înconjoară inima, ceafa sau părţile corpului, ce v-au fost lovite. Dacă dispreţul unei persoane apropiate v-a afectat viaţa, încercaţi, de asemenea, să reprezentaţi această imagine.

Pe scurt, trebuie să plasaţi pe acest desen tot ce v-a putut afecta grav, într-un fel sau altul, tot ceea ce v-a îndemnat să vă simţiţi victimă. Faceţi reprezentări cât mai imaginative posibil şi, mai ales, nu vă lăsaţi limitaţi de exemplele date de mine.

Vă sfătuiesc, de asemenea, să închideţi ochii din când în când, pentru a vă regăsi suflul şi a relua astfel contactul cu propria voastră prezenţă. Lăsaţi-vă atunci partea voastră interioară să vă amintească episoadele ascunse în memorie. încă o dată: în timpul acestui ritual e bine să nu fiţi deranjaţi. Şi la fel de necesar este să îl organizaţi de o manieră agreabilă. Utilizaţi lumânări, dacă vă plac, ascultaţi muzica preferată sau instalaţi-vă într-un colţ al casei, pe care-l îndrăgiţi. Acordaţi-vă minimum patruzeci de minute pentru a vă realiza desenul şi chiar mai mult decât atât.

Când terminaţi, ideal ar fi să puteţi compara această imagine a traiectoriei voastre personale cu desenul propriu pe care şi l-a făcut altă persoană. Astfel de exerciţii seamănă enorm, după cum am putut constata deseori, în timpul şedinţelor mele. în cazul în care acest lucru nu este posibil, consemnaţi-vă în scris descoperirile făcute. Dacă inspiraţia şi emoţia au dat roade, aşa cum e de dorit, aveţi grijă să nu agresaţi acest moment de intimitate şi de întâlnire cu sine. Se întâmplă prea rar să ne facem timp pentru astfel de bilanţuri. Amintiţi-vă că fiinţa voastră interioară le resimte ca pe tot atâtea semne de recunoştinţă directă.

Nu vă temeţi de efectele exerciţiului pe care-l efectuăm. Obiectivul lui este acela de a vă uşura sufletul, chiar dacă pentru aceasta trebuie să treceţi prin câteva stări împovărătoare. De fapt, este foarte bine să simţiţi unele dificultăţi; dacă ne prefacem că le ignorăm sau că nu ni le mai amintim, ele, în schimb, nu ne uită şi se agaţă de noi în interior. Aceste memorii de victimă sunt chiar acelea care ne determină să adoptăm comportamente de supunere ori de rebeliune. Este un trecut care încă nu a trecut, ca să spunem aşa, pentru că acţionează fără încetare în prezent, condiţionându-ne actele şi gândurile. Prea puţin contează dacă e greu să ne regăsim emoţiile asociate tuturor acestor amintiri: acestea sunt dovada tangibilă că trecutul este mereu viu în interiorul nostru.

Aşadar, dacă există emoţii, primiţi-le cu bunăvoinţă şi fără a le judeca, aşa cum aţi întâmpina confidenţele celui mai bun prieten. în cazul în care cupa se umple prea mult şi se revarsă, vă sfătuiesc să vă destăinuiţi unei persoane apropiate sau să vă oferiţi câteva ore de psihoterapie.

Acum, când principalele voastre suferinţe sunt aşternute pe hârtie, luaţi-vă răgazul să evaluaţi ansamblul. în realitate, acest itinerar al încercărilor voastre personale reprezintă şi harta eliberării voastre. Când veţi înţelege în profunzime şi veţi primi intim raţiunea de a fi a tuturor acestor încercări, veţi găsi cheia propriei voastre închisori şi veţi putea ieşi din ea.

Cheia închisorii

Am ajuns la a doua parte a exerciţiului. Vă propun să acţionaţi, acum, în calitate de călău. Rupeţi-vă desenul în câte bucăţele doriţi, urmând principalele lui componente. Veţi dezmembra astfel schiţa voastră în acelaşi fel în care Seth a dezmembrat trupul neînsufleţit al lui Osiris. îl puteţi fărâmiţa sau rupe doar în două sau trei bucăţi ori îl puteţi sfâşia în paisprezece părţi, aşa cum a făcut Seth cu corpul fratelui său. Nu are importanţă cum îl rupeţi.

Executaţi acest gest cu cea mai mare solemnitate posibilă, cu tot respectul de care sunteţi capabili. Veţi constata, probabil, la un moment dat, că este dificil să acţionaţi în felul acesta, deoarece v-aţi ataşat deja de desenul vostru. în timpul acestei faze de câteva minute, rămâneţi permanent atenţi la ceea ce simţiţi în interiorul vostru când vă vedeţi îmbucătăţind acest desen în care v-aţi investit viaţa.

în acelaşi mediu meditativ, pe care l-aţi creat mai devreme, vă propun în continuare să luaţi bucăţile rupte, una câte una, şi să observaţi cu atenţie fiecare dintre părţile vătămate. Ce învăţăminte puteţi trage privindu-le? De ce au survenit aceste suferinţe în viaţa voastră? Dacă ele s-au produs, înseamnă că au vrut să vă atragă atenţia, la fel ca un copil care te sâcâie până când îţi întrerupi activitatea, pentru a-i acorda momentul de recunoaştere pe care şi-l doreşte.

încercaţi, aşadar, să „ascultaţi" ce vor să vă spună aceste suferinţe. Dacă nu sunteţi obişnuiţi cu genul acesta de exerciţiu, veţi întâmpina, probabil, dificultăţi în a vă lăsa interiorul să se exprime. Trebuie să aveţi răbdare şi să le permiteţi cuvintelor să vină, pur şi simplu, firesc din interior, fără să le judecaţi.

Deci, luaţi bucăţile rupte, una câte una, şi de fiecare dată când aţi găsit contextul vătămării respective, daţi-i voie să vă şoptească la ureche raţiunea prezenţei ei în viaţa voastră. Lăsaţi-vă surprinşi. Sau oferiţi-vă posibilitatea de a vă repeta lucrurile pe care le ştiţi deja, dar pe care aveţi nevoie să le aflaţi din nou sau să le integraţi mai profund. Cu siguranţă, nu veţi avea răspuns la toate întrebările voastre şi unele elemente vor rămâne misterioase, dar, cel puţin, tăcerea va fi ruptă şi dialogul - antamat.

Poate că veţi avea surpriza, în zilele următoare, să vă vedeţi inconştientul răspunzând mai târziu, sub forma visurilor, a intuiţiilor sau a ideilor subite. Amintiţi-vă că nu este vorba aici despre performanţă. în definitiv, e nevoie de o viaţă întreagă pentru a rezolva aceste enigme simple. Ascultaţi-vă, de asemenea,

şi împotrivirile la exerciţiu. în toate cazurile, nu fiţi prea exigenţi faţă de voi înşivă şi nu uitaţi că autojudecarea şi autocritica sunt principalele instrumente de sabotaj şi de persecuţie ale lui Seth.

10
LUPTA DINTRE UMBRĂ ŞI LUMINĂ

Aviditatea e aceea care atrage după sine ceartă şi luptă.
(Ankh-sheshonq)

în faţa ringului

Vai, vai, vai! Este foarte frumoasă toată această poveste despre înviere şi renaştere. Dar... e cale lungă de la mână până la gură. Ajunşi în faţa ringului de dans, nu este suficient că am învăţat paşii, că ne simţim inspiraţi de orchestră, de muzică şi de compania plăcută. Trebuie să ne şi avântăm pe ring! Să valsăm liberi, să valsăm cu adevărat liberi, eliberaţi de personajul nostru, desprinşi de privirile celorlalţi, acordaţi cu partenerul nostru şi dăruiţi pasiunii creatoare; şi, fie ea cât de blândă, nu este deloc uşor!

Oricât am mima lejeritatea păsării, inspirându-ne de la Isis, nu putem fi celeşti doar pentru că vrem să fim astfel. Gesturile sunt atât de diferite de cele marcate de poverile noastre trecute, încât ne este puţin frică să nu ne pierdem sentimentul că existăm dacă urmăm asemenea elanuri. Şi atunci, voi spune: să păşim încet, pas cu pas, pentru a evita ca fericirea să vină prea repede, alungându-ne, fără să ne prevină, confortabilele noastre nefericiri. Glumesc..., însă doar un pic.

Trebuie să presimţim lumina, să concepem lumina! Şi mai trebuie să o naştem. Nu este o treabă simplă! Sau poate că e o treabă chiar prea simplă pentru tendinţa noastră de a manifesta o seriozitate greoaie. Astfel, în loc să dansăm, iată-ne cufundaţi din nou în plină nevroză!

Un imn pentru nevrozaţi

Să revenim la miezul problemei, pentru că personajul din noi nu poate face nimic care să nu fie o performanţă sau o datorie, ai căror purtători copleşiţi devenim, foarte rapid.

Pe tot parcursul acestei cărţi, am descris condiţiile interioare legate de temerile şi de nevoile care fac din individ o victimă şi un călău ale propriei persoane. Treptat, am sugerat că există posibilitatea de a ne schimba poziţia, devenind Discipoli ai propriei noastre vieţi. Am văzut că această schimbare era făcută de-a lungul a două căi paralele. Prima constă în ascultarea Umbrei, pentru a ne dezvălui condiţionările pe care le presupun programările noastre inconştiente. A doua cale constă în cultivarea mijloacelor de expresie.

Dar personajul nu se dă bătut atât de uşor. Chiar şi când a fost întrevăzută eliberarea, individul va întâlni încă multe perturbaţii. Numai de el va depinde să nu se piardă cu firea, fiindcă înţelege faptul că aceste perturbaţii nu vin de la alţii şi că el este creatorul vieţii sale. în acest capitol, voi încerca să vă arăt realitatea acestei lupte permanente dintre umbră şi lumină, în noi. Durează ceva timp să „reconstituim ochiul", cum spun egiptenii, adică să obţinem ochiul unic, viziunea

unică, şi să o păstrăm clipă de clipă. Pe parcursul unei vieţi, trebuie să reluăm de mai multe ori ciclul legendei şi, la fiecare nou început, vom avea senzaţia că repetăm aceleaşi lecţii. în realitate, progresia este ca o spirală: nu mai revenim la punctul de plecare; înţelegem mai repede şi suferim o perioadă mai scurtă de timp.

Un psihiatru polonez, Kazimierz Dabrowski, evocă într-un mod foarte original această naştere lentă a autonomiei şi a armoniei interioare. El o numeşte „dezintegrare pozitivă". Dabrowski considera că un individ aflat în dezechilibru, nevrozat, nu este bolnav, ci e pe cale să iasă se manifeste, să evolueze. Aşa cum spunea, atât de bine, maestrul tibetan Sogyal Rimpoche, o cameră pare întotdeauna mai dezordonată în timp ce se face ordine în ea decât înainte.

Nevrozaţi, vă salut!

Pentru că vedeţi sensibilitate în insensibilitatea lumii şi incertitudine în certitudinile ei.

Pentru că adesea îi simţiţi pe ceilalţi la fel de bine ca pe voi înşivă.

Pentru că resimţiţi anxietatea lumii, la fel şi pretenţiile şi îngustimile ei fără sfârşit.

Vă salut!

Pentru fobia de a spăla murdăria lumii cu mâinile voastre.

Pentru frica voastră de a fi închişi în limitele lumii şi pentru teama voastră de absurditatea existenţei.

Pentru delicateţea de a nu le spune celorlalţi ce vedeţi în ei.

Pentru nepriceperea voastră de a negocia lucrurile practice şi pentru simţul vostru practic de a negocia cu lucrurile abstracte şi necunoscute.

Pentru realismul vostru transcendental şi pentru lipsa voastră de realism cotidian. Pentru sentimentul vostru de exclusivitate şi pentru frica de a vă pierde prietenii intimi.

Pentru creativitatea voastră şi pentru extazul vostru.

Pentru neputinţa voastră de a vă adapta la ceea ce este şi pentru putinţa voastră de a vă adapta la ceea ce ar trebui să fie. Pentru abilităţile voastre mari, dar neutilizate. [...]

Pentru faptul că vă lăsaţi „trataţi" în loc să-i trataţi voi pe alţii. Pentru puterea voastră celestă reprimată neîncetat de forţa brutală. Pentru ce este precunoscut, nespus şi infinit în voi. Pentru solitudinea şi ciudăţenia felului vostru de a fi. Vă salut[14]!

Acest imn închinat nevrozei este revigorant. Dabrowski a fost preocupat toată viaţa să arate aspectul evolutiv al simptomelor. Una dintre cărţile sale se intitulează *Psycnoneurosis is not an illness (Nevroza nu este o maladie*). El defineşte personalitatea ca fiind compusă dintr-un „ansamblu de calităţi psihice individuale şi esenţiale", care formează o unitate conştientă de sine, ce se alege, se afirmă şi se determină. Pentru el, capacitatea indivizilor de a-şi schimba

14 N. A. Dabrowski Kazimierz, *Psychoneurotics, Be Greeted!* Traducerea din engleză în franceză îmi aparţine. Citat de W. Tillier într-un articol intitulată *very brief sketch of the theory* pe site-ul http ://members. shaw. ca//positivedisintegration/

mediul interior şi propensiunea de a influenţa pozitiv mediul exterior dovedesc abilitatea lor de a se dezvolta.

Dabrowski constata, totuşi, că aceste capacităţi se asociază cu o excitabilitate mentală sporită, cu depresii, cu insatisfacţii de sine, cu sentimente de inferioritate, de culpabilitate, cu stări de angoasă, cu inhibiţii şi ambivalenţe. El remarca faptul că psihiatrul tinde să eticheteze aceste simptome ca fiind de natură nevrotică. Or, dacă definim sănătatea mentală drept un proces de dezvoltare a personalităţii, toţi indivizii care prezintă „simptome active de dezvoltare, în scopul unei integrări superioare" (nevroza) sunt sănătoşi mental[15].

Cu alte cuvinte, dragi prieteni, există speranţă! Dabrowski distingea în procesele nevrotice intense caracteristici specifice unei dezvoltări accelerate a personalităţii. Citez:

Conform teoriei noastre, o dezvoltare psihică accelerată este actualmente imposibilă fără trecerea prin procese de nervozitate şi de nevroză, fără conflicte interioare şi exterioare şi fără o „adaptare necorespunzătoare" la condiţiile actuale ale individului. Toate acestea cu scopul de a ajunge la o potrivire cu valorile de nivel superior (la „ce ar trebui să fie") şi fără existenţa unui conflict cu nivelurile inferioare ale realităţii. Această (dezvoltare) rezultă dintr-o alegere spontană sau deliberată de consolidare a legăturii cu realităţi de nivel superior[16].

Aşadar, lupta dintre umbră şi lumină provoacă numeroase turbulenţe, înainte de a produce armonia căutată. Totuşi, din punctul de vedere al psihiatrului polonez, aceste turbulenţe nu sunt patologice, ci legate în mod absolut natural de intrarea într-un proces de schimbare conştientă.

Pentru Dabrowski, scopul procesului este dezvoltarea unei personalităţi individuale şi unice, care seamănă cu o creaţie şi pe care psihiatrul o descrie ca pe o ajustare la valori de nivel superior, o ajustare la „ceea ce ar trebui să fie", conform expresiei sale.

El explica, de exemplu, că există trei niveluri de viaţă. La primul nivel, existăm, în principal, sub influenţa eredităţii şi a obişnuinţelor; la al doilea, suntem influenţaţi de mediu şi de societate, care ne modelează acţiunile şi reacţiile. Al treilea nivel este opus primelor două, cel al eredităţii şi cel al socializării; el e elaborat pornind de la alegeri conştiente şi voluntare, făcute în favoarea a ceea ce percepem ca fiind ideal. Pentru a atinge acest nivel superior, individul va trebui să treacă prin tranziţii deseori dureroase, pe care Dabroswski le-a numit „dezintegrări pozitive".

Al treilea nivel îi corespunde, de fapt, aceluia al autonomiei. Individul încearcă să creeze şi să stabilizeze o imagine ideală de sine şi se străduieşte să o încarneze în lume. Când tentativa reuşeşte, se produce la individ o armonie a gândirii, a emoţiei şi a acţiunii, care elimină conflictele interne. Dabrowski mai preciza că, în acest moment, individul îşi schimbă centrul de atenţie; el se

15 N.A. Dabrowski Kazimierz, *Positive désintégration*, Boston, Little Brown & Co., 1964, pag. 112. Parantezele şi traducerea îmi aparţin.

angajează să facă din lume „un loc mai bun de trăit". în concluzie, teoria personalităţii emisă de acest psihiatru polonez descrie un individ care, trecând prin grade intense de perturbaţii, ajunge la niveluri „din ce în ce mai universale de dezvoltare".

Această trecere de la o personalitate condiţionată de ereditate şi de societate la o personalitate „unică şi individuală", conform termenilor folosiţi de psihiatru, nu corespunde, oare, deosebirii pe care am încercat să o facem, pe tot parcursul acestei cărţi, între personalitate şi individualitate? Nu corespunde ea distincţiei pe care o face Jung între o viaţă care oferă un loc central Eului şi o viaţă care recunoaşte predominanţa Sinelui?

Pentru mine, aspectul cel mai atrăgător al teoriei lui Dabrowski constă în definiţia dată de el persoanei, pe care el o considera un tot ce se autocreează printr-o serie de dezintegrări pozitive. Legenda noastră poartă marca acestor dezintegrări - să ne reîntoarcem la ea pentru câteva reflecţii legate de violenţă şi de război.

[16] N.A. Dabrowski Kazimierz, *Psychoneurosis is not an illness,* Londra, Giyf Publications, 1972, p. 220. Parantezele îi aparţin lui Dabrowski.
Citat de W. Tillier într-un articol intitulat „A veiy brief sketch of the theoiy" pe site-ul http://members.shaw.ca/positivedisintegration. Traducerea îmi aparţine.

Violenţa în miezul sinelui

Dezintegrările succesive ale lui Horus

Odată ce lumina a fost concepută în sine, odată ce lumina s-a născut, ea trebuie să se afirme, adică să-şi găsească expresia deplină şi întreagă. Dificilă treabă! Iată de ce, fără îndoială, legenda acordă un loc central luptei purtată între Seth şi Horus. în versiunea legendei lui Isis şi a lui Osiris, stabilită de Plutarh (*Tratat despre Isis şi Osiris*), descrierea duelului ocupă un loc special. M-am întrebat multă vreme la ce serveau aceste peripeţii. Apoi mi-am dat seama că descriau de minune lupta care se desfăşoară în noi, între elanurile constructive şi obiceiurile distructive. Ştim în prezent: Umbra nu este învinsă, pentru că atunci ar fi fost izgonită de pe poziţia ei. Ea se află în continuare acolo, iar individul trebuie să ţină cont de prezenţa ei, să aleagă în fiecare clipă să se construiască în loc să se distrugă. în lumea creştină, relatarea istoriei lui Iisus se opreşte la scurtă vreme după învierea sa, atunci când Hristos s-a aşezat la dreapta Tatălui. în mitul egiptean, când Osiris pătrunde în lumea de dincolo, după ce a trecut de porţile morţii, ne aflăm abia la jumătatea poveştii.

După părerea mea, egiptenii erau atât de preocupaţi de încarnarea elanului vital în realitatea de zi cu zi, încât au încercat să descrie înfăptuirea ei în mitologia lor. Ca şi cum acest popor cu o tradiţie spirituală înaltă ar fi vrut să înfăţişeze o prioritate: să introducă lumina în inima materiei, pentru ca aceasta să devină transparentă la suflul vieţii - ceea ce nu se poate face fără o succesiune de profunde dezintegrări pozitive. Altfel spus, trecerea săvârşită de Osiris în lumea spiritului nu constituie destinaţia finală a călătoriei. Nu este vorba numai să ajungă la cerul său. Vizita în lumea de dincolo nu reprezintă decât o altă etapă într-o metamorfoză a cărei încununare este Horus, Horus şoimul de aur, pasărea de lumină, care trăieşte atât în cer, cât şi pe pământ.

Pentru că Horus este uniune. El simbolizează împreunarea cerului şi a pământului. Nu este ori unul, ori celălalt, ci este şi unul, şi celălalt. Se deplasează cu aceeaşi uşurinţă în amândouă elementele. Zborul lui le uneşte. El reprezintă însuşi principiul mişcării unificatoare. Nu este mişcare către lumină precum Osiris. Nu, el este lumină şi totuşi nu neagă nici Umbra, nici natura omenească. Osiris a părăsit pământul pentru a exista numai în spirit, ca un suflu, ca o inspiraţie. îl lasă în urma lui pe fiul său, Horus, care îi continuă opera de spiritualizare a materiei, de exaltare a „ceea ce ar trebui să fie", conform cuvintelor lui Dabrowski.

Aşa cum, pentru egipteni, zeul-soare Ra era marele stăpân, marele propagator, marele învăţător, fiindcă era chemarea constantă a luminii interioare a fiinţei, tot aşa şi Horus ne reaminteşte şi el de natura noastră luminoasă. Să notăm, în treacăt, că mai multe situri importante din Egiptul antic au amplasate în centrul lor statuia gigantică a unui faraon, în faţa căreia se află un şoim auriu. Horus stă acolo pentru a-i aminti suveranului că posedă o lumină interioară. La fel de revelator, faraonul purta mereu integrat în numele lui titlul de „Horus", aşa cum noi ne putem alătura numelui nostru titulatura de „domn" sau de „doamnă".

în mod simbolic, Horus este fiu al lui Osiris, reprezentantul soarelui, şi al lui Isis, pământul reavăn. El este lumină incarnată, lumină accesibilă, lumina benefică fiinţei. Horus este iubire. Este născut din această împreunare conştientă între zeiţa creatoare şi Osiris, în momentul în care zeul trecea la universalitate. Este produsul unei imaculate procreări, pentru că fluidul care trece între cei doi amanţi este de natură spirituală. Cele două fiinţe care fac dragoste sunt conştiente de natura lor universală. Ştiu că personajele lor sunt roluri împrumutate. Ştiu că rolul lor este acela de a incarna însăşi esenţa fiinţei, mai exact chiar natura ei luminoasă şi glorioasă.

Iată, aşadar, mediul parental în care se va naşte Horus. El e întâmpinat de fiinţe care-şi cunosc natura profundă şi care, în consecinţă, o vor stimula în el. Totuşi, înainte de a deveni şoim încoronat, Stăpânul Dublei Ţări, Horus trebuie el însuşi să facă faţă unor încercări, să-l înfrunte pe Seth, pentru că nimeni nu scapă de Umbra sa. Şi el va avea de trecut printr-o serie de ataşamente cu care se va identifica, care se vor desfereca apoi, unul câte unul.

Acesta este motivul pentru care întâlnim mai mulţi Horus în legendă. într-adevăr, povestea începe cu Horus şi se termină cu Horus. Există, mai întâi, Horus cel Străvechi, perfect comparabil cu spiritul care, în Biblie, pluteşte deasupra apelor. Şi el este pasărea care planează deasupra oceanului primordial. Apoi vine Horus Fratele. Acest Horus va fi martorul disputei distructive, care izbucneşte între fratele lui mai mare şi fratele lui mai mic, amândoi prizonieri ai personajelor lor. Horus dobândeşte astfel cunoaşterea durerii acestor limitări. După aceea se naşte acela pe care-l cunoaştem sub numele de „Horus, Răzbunător al Tatălui său", fiul lui Isis şi al lui Osiris. în momentul precis al conceperii sale, moare Horus Fratele. Legenda stabileşte, aşadar, o continuitate între diferiţi Horus.

Horus Răzbunător al Tatălui său va fi instruit de Osiris, în vis, în arta războiului şi în confruntarea lui Seth, unchiul care a uzurpat tronul regal. El îl reprezintă atunci pe războinicul care, cu spada lui de lumină, încearcă să sfâşie vălurile Umbrei. Lupta lui îl antrenează în tot felul de tribulaţii, care pot fi interpretate ca fiind tot atâtea crize de creştere.

Pe parcursul tuturor acestor etape, individualitatea lui Horus este marcată de ereditate şi de datoria familială. Până în ziua în care, învingându-şi umbrele, se va putea transpune în lumină şi va deveni „strălucirea ochiului lui Ra".

Horus îl reprezintă deci pe individul care se desprinde de vălurile obscurităţii şi se deschide total către universalitatea pe care o poartă în el. Completează astfel procesul de specificare şi ne insuflă voinţa de a realiza un asemenea proces în timpul vieţii, înainte de moarte.

Deprogramarea, dezintoxicarea

îmi vin în minte mai multe idei, atunci când zăbovesc asupra evocării diverselor dezintegrări de care are parte Horus în războiul pe care-l poartă împotriva lui Seth, pentru a-şi redobândi tronul regal. Ce simbolizează acest tron? Regalitatea interioară, cred eu. Şi, de asemenea, fundamentul atemporal al fiinţei care a parcurs drumul ce leagă Eul de Sine. Or, Umbra a luat în posesie acest tron. Acesta se află în umbră, în inconştient. Ceea ce vrea să însemne că, la început, posibilitatea unei regalităţi interioare rămâne neştiută în Eu. Eul nu o vede. Nu o înţelege. Ea nu îi va apărea decât progresiv.

Chiar dacă un individ devine Discipol al vieţii sale şi îşi recunoaşte inspiraţia centrală, prefacerea lui rămâne fragilă la început. El pierde cu regularitate din vedere obiectivul pe care-l are de atins. Este normal. La început, totul este fragil: fie când un proces debutează, fie când un vlăstar iese din pământ, fie când se naşte un copil. Când înveţi să mergi, picioarele sunt nesigure şi căderea se produce uşor.

în viclenia lui, Seth aşteaptă ca Isis să se îndepărteze şi, transformat în şarpe veninos, se strecoară lângă Horus şi îl muşcă. La întoarcerea mamei sale, copilul se chirceşte de durere. Degeaba îşi foloseşte ea magia, nimic nu-l poate alina.

Neputincioasă, în ciuda puterilor ei de magiciană, Isis, disperată, făcu apel la întreaga omenire, dar nimeni nu reuşi să vindece copilul. Atunci, Isis bănui că Seth este cauza tuturor nenorocirilor sale şi văzu în el o manifestare cosmică a răului, ce se înverşunează să distrugă bunătatea şi frumuseţea de pe pământ, înnebunită să-l salveze pe Horus, Isis se hotărî să ceară ajutorul zeului suprem. Chemarea ei fu auzită la bordul „bărcii milioanelor de ani", care-şi opri cursa pentru ea. Thot, Luna, coborî lângă zeiţă şi, mirându-se că însuşirile ei magice sunt ineficiente, o asigură că puterea lui Ra îi stătea pe de-a-ntregul la dispoziţie. Tenebrele coborâră pe pământ şi Thot o anunţă pe Isis că barca soarelui nu-şi va relua cursa până când Horus nu va fi vindecat; în ochii zeilor, moartea lui Horus semnifica în mod fatal faptul că întreaga creaţie era supusă principiului răului incarnat de Seth.

Acţionând în numele lui Ra, Thot reuşi să extragă otrava din corpul lui Horus. Evenimentul fu celebrat cu bucurie de locuitorii mlaştinilor şi de Isis însăşi[16].

Ce simbolizează această otrăvire? în psihologie, ea ne dă măsura forţei Umbrei în noi. într-adevăr, atâta vreme cât nu trezim monstrul adormit, cât rămânem supuşi tiraniei temerilor şi nevoilor noastre, în noi domneşte o armonie de suprafaţă. Nu există o mare bucurie, ci un soi de stare de bine, pentru că nevoile elementare sunt satisfăcute.

Or, această stare de bine se sprijină pe o iluzie, pe un fel de intoxicare. Şi când, în sfârşit, întâlnim ansamblul nevoilor şi al credinţelor, al vătămărilor şi al temerilor pe care personajul nostru ne permitea să le evităm, avem motive să ne tragem înapoi din cauza ororii, să ne chircim de durere. Este ca şi cum ne-ar fi muşcat un şarpe. Ne dăm seama că suntem complet condiţionaţi, că nu există libertate în noi. Descurajarea ne ameninţă. îndoiala bate la uşă. Deoarece marele deznădăjduit şi marele bănuitor îl însoţesc întotdeauna pe marele adormit.

Această conştientizare brutală, survenită atunci când procesul se află abia la primele sale bâjbâieli, ameninţă opera în întregime. Deodată, încercarea pare colosală. Poate că ar fi mai bine s-o ucidem în faşă, mulţumindu-ne cu compensaţii confortabile. Şi totuşi, un elan şi mai puternic încă ghidează calea ce trebuie urmată. Se anunţă o schimbare de nivel şi se pregăteşte o dezintegrare în miezul a ceea ce am putea numi o criză de vindecare.

încă o dată, Seth dezvăluie ceea ce deja există. Natura individului care vrea să se schimbe este o natură intoxicată. El e otrăvit de programări inconştiente, de forfota temerilor, de exigenţa nevoilor. Starea lui necesită o deprogramare.

în legendă, această muncă impune un timp de repaus. Bezna pogoară pe pământ şi Thot, zeul Medicinei, devine instrumentul magiei lui Ra - pentru egipteni; Umbra nu poate triumfa. Ea este condamnată să servească procesului de evoluţie. La fel cum Seth, la sfârşitul poveştii, este condamnat să sufle veşnic în pânzele bărcii lui Osiris.

Această intervenţie a lui Ra prin intermediul lui Thot semnifică faptul că individul are nevoie atunci, pentru a-şi continua opera, de un surplus de viziune interioară, de convingere şi de determinare. Statuia lui Michelangelo, care-l înfăţişează pe David adunându-şi forţele pentru a-l înfrunta pe Goliat, ilustrează în mod admirabil tocmai acest moment. Pentru a ne dezintoxica, trebuie să ne întărim. Trebuie să folosim chiar instrumentele Umbrei pentru a face să triumfe în noi înşine elanurile cele mai generoase. Fermitatea legendară a lui Seth, puterea lui de discriminare şi capacitatea lui de a tranşa, vor face diferenţa.

întrucât individul care şi-a ales direcţia, care vrea să facă loc elanurilor sale, va fi confruntat cu temerile lui de fond prin însăşi natura acţiunii sale. Se va teme că nu se va mai bucura dacă renunţă la plăcerile lui obişnuite: se va teme

16 N.A. Această parte e adaptată după cartea scriitoarei Veronica Ions, *Sous le signe cl'Isis et d'Osiris, op. cit.,* pp. 57 şi 60.

că va fi izolat dacă îndrăzneşte să străbată căi atât de puţin familiare; şi se va teme că se va dizolva în Tot dacă îşi părăseşte personalitatea.

Am întâlnit foarte mulţi oameni care, fiind angajaţi într-un demers de transformare psihologică, se plângeau amarnic din cauza singurătăţii lor. Bineînţeles, aşa cum arăta Dabrowski, un asemenea demers antrenează producerea unor perturbaţii importante. Totuşi, într-un fel, solitudinea există deja înainte de acest demers. Ea zace în noi. Dezvoltarea individualităţii noastre sau, mai exact, recunoaşterea ei ne leagă de lume şi de ceilalţi, chiar dacă ne aflăm într-o cavernă izolată. Este posibil, aşadar, ca această frică de a fi singuri sau acest sentiment exacerbat al singurătăţii să reprezinte o altă manieră a personajului de a ne reţine la el. El este acela care se teme de izolare şi de moarte; nu vrea să ne debarasăm de el.

Conflictul de bază, frica de fond

Aş vrea să vă dau un exemplu al efectelor produse de o muncă de deprogramare:

De la o relaţie la alta, Alexandre repetă aceleaşi scenarii conflictuale cu partenerele sale. îşi alege, invariabil, partenere dominatoare şi, după o vreme, îşi dă seama că se află în conflict cu ele. în timpul întâlnirilor noastre, el reflectează la fobia lui de a se mai angaja într-o altă relaţie, temere provocată de repetiţia rupturilor şi a eşecurilor. Alexandre caută femeia perfectă, dar nu ştie prin ce anume. O caută pe aceea care nu va declanşa această frică în el. Pe parcursul relaţiilor, s-a refugiat în consumul de pornografie, faptă care-l face să se simtă foarte vinovat. în cursul primei şedinţe de psihoterapie, el a adăugat că a avut parte de o copilărie dificilă, lângă o mamă depresivă, care-şi bătea copiii.

Vă propun să vedem cum funcţionează această programare. Alexandre întâlneşte o femeie, se îndrăgosteşte de ea şi începe o relaţie. încetul cu încetul, între ei apar conflicte. Alexandre crede atunci că responsabil pentru nefericirea lui este caracterul dominator al partenerei sale. Dă vina pe acesta şi, curând, climatul devine insuportabil, iar el începe să viseze la altă parteneră. Programarea a produs rezultatul scontat.

Dar Alexandre a cunoscut o copilărie violentă, alături de o mamă aflată în dificultate. Repetarea traumelor multiple a născut în el frica de a fi distrus chiar de cea care i-a dat viaţă. Această teroare i-a intoxicat celulele, atât la nivel fizic, cât şi la nivel psihic. Doreşte cu ardoare să se angajeze într-o relaţie şi să cunoască dragostea pentru a răspunde elanurilor sale, dar este împiedicat de o teroare de care nu e conştient. De aici vine conflictul lui interior. Atât timp cât acesta nu va fi scos la lumină, situaţia nu va putea evolua, pentru că îl determină să repete acelaşi program steril. Deoarece Alexandre nu face legătura între copilăria lui şi nefericirile sale în dragoste.

Acest scenariu va dura până când Alexandre va înţelege că intimitatea cu o femeie trezeşte automat în el frica de a fi distrus. în acest sens, el nu va găsi niciodată femeia perfectă. Teroarea lui e complet iraţională, fiindcă ea l-a cuprins într-un moment în care încă nu ştia cuvintele prin care să o exprime. Atunci avea la dispoziţie numai ţipetele şi plânsul pe care mama lui nu le putea auzi. Aşadar,

teama circulă în el ca o puternică otravă, care-l paralizează şi îl împiedică să lege relaţii de durată şi satisfăcătoare. Alexandre îşi doreşte sincer să se angajeze într-o relaţie, este cel mai scump vis al lui, dar nu o poate face, pentru că, imediat ce o femeie îi devine apropiată, el declanşează fără să ştie un mic război, menit să o îndepărteze. Pentru Alexandre, e vorba despre o problemă de viaţă şi de moarte. Ceva în el crede că trebuie cu orice preţ să o înlăture pe acea femeie, pentru a putea supravieţui.

Rivalităţile lui exterioare îi apar ca fiind cauza problemelor sale, dar este exact invers. Acestea sunt rodul antagonismului său interior. Dilema lui, care se rezumă la „vreau să mă angajez într-o relaţie, dar nu o pot face", se sprijină pe o frică fundamentală, legată de supravieţuirea sa - frica de a fi distrus. Atâta vreme cât acest conflict şi această teamă nu vor fi scoase la lumină, ambele îl vor poseda şi îl vor obliga la o viaţă relaţională absolut nesatisfăcătoare. Nu este uşor de demontat un astfel de mecanism, întrucât e vorba, în primul rând, de un proces emoţional şi inconştient. Toată fiinţa lui Alexandre vibrează de această frică neconştientizată. Ansamblul trebuie, aşadar, desfăcut bucată cu bucată. Trebuie dezmembrat.

înainte de toate, este vorba despre dezlegarea puternicei asocieri care a fost creată între „frica de a fi distrus" şi „femeie". Aşa cum am precizat mai devreme, frica esenţială de intimitatea cu o femeie, ascunde o frică şi mai mare. Alexandre este conştient de teama lui de a se angaja într-o relaţie, dar teama de a fi distrus rămâne ascunsă. Teama de intimitate o acoperă. El trebuie deci să recunoască în sinea lui angoasa esenţială a distrugerii, în forma ei pură, pentru că ea condiţionează alte temeri şi alte conflicte.

Aşa cum am menţionat deja, frica de a fi distrus de o femeie maschează teroarea şi mai veche de a nu mai exista. Asemenea nelinişti se conturează adesea în momentul naşterii. în pântecele matern, individul trăia într-o lume unitară, paradisiacă, şi, deodată, este proiectat într- o lume a divizării şi a separării. Or, în cursul primelor luni, mama nu a putut să-l primească într- un mod liniştitor şi să compenseze cu tandreţea ei această dificilă tranziţie. Naşterea rămâne, aşadar, pentru el o amintire înspăimântătoare, care circulă prin toate celulele lui şi se proiectează asupra lumii femeilor; la separarea de Tot, îngrijirile materne nu au permis o trecere blândă. Astfel încât, acestui individ îi va fi greu toată viaţa sa să iubească şi să se lase iubit.

Nu este chiar atât de uşor să-ţi scoţi din bârlog temerile fundamentale. Totuşi, aceasta este miza unei schimbări reale de atmosferă interioară. Pentru ca individul să-şi poată exprima din ce în ce mai bine elanurile creatoare, care sălăşluiesc în el, conflictele inconştiente trebuie să fie aduse la lumină. Printre aceste conflicte inconştiente există un antagonism de bază, care a fost clădit pe o teamă esenţială, ea însăşi mandatară a unei frici existenţiale ca aceea de a nu mai exista, de a fi separaţi de Tot sau, dimpotrivă, de a ne cufunda în acest Tot.

Frica de a iubi a lui Alexandre provoacă, în mod negreşit, nevoi compensatorii. El face exerciţii, îşi supraveghează alimentaţia, nu fumează, nu

bea dar se defulează în pornografie, întrucât nu îşi poate satisface elanul de uniune afectivă, el se îndreaptă spre sexualitate şi o transformă în fierbinţi dorinţe sexuale, care-şi găsesc derivativul în pornografie. Prin intermediul filmelor şi al fotografiilor, el fuzionează fără pericol cu femeia şi îşi procură intensitatea orgasmică, pe care şi-o doreşte în dragoste. Pornografia este, de fapt, o compensaţie uşor de procurat, care nu depinde de dispoziţia celuilalt şi nu-i pune în joc securitatea interioară. Ea îi „ţine companie", aşa cum mâncarea îi ţinea companie tinerei despre care am vorbit mai devreme.

Alexandre se simte foarte vinovat, iar acest sentiment face şi el parte din beneficiile ascunse ale dependenţei sale: atât timp cât rămâne prizonier al acestui cerc infernal dorinţă- compensaţie-culpabilitate, el se menţine focalizat pe o problematică de suprafaţă, care-l protejează de percepţia solitudinii sale şi de disperarea lui fundamentală. Altfel spus, intensitatea plăcerii procurată de pornografie îl cruţă de contactul cu temerile lui, dar această stare de bine artificială îl împiedică să cunoască bucurii mai mari în dragoste.

întâmpinarea binevoitoare a acestor realităţi rămâne o problemă fundamentală. Nu este vorba aici nici să-l etichetăm, nici să-l judecăm pe Alexandre, nici să-i judecăm ori să-i etichetăm pe ceilalţi autori ai dramei, pe mama lui, de exemplu; fiecare a servit drept instrument pentru celălalt în punerea în scenă a propriului conflict de bază şi a permis totodată dezvăluirea posibilităţii unei decondiţionări. Veţi constata totuşi că, pentru a accepta ideea, nu trebuie să-i privim pe ceilalţi ca fiind cei responsabili pentru nefericirile noastre. Trebuie să avem convingerea intimă că totul provine din sine, că tot ce s-a întâmplat a apărut ca răspuns la o sete interioară şi aceste întâmplări ne poartă pe drumul conştientizării. Forţa iubirii lui Isis rămâne, aşadar, însoţitoarea privilegiată a acestui demers.

Să lăsăm soarele să se înalţe în noi

Trebuie să deducem, din toate acestea, că există un război în noi. Violenţa este deja prezentă în interiorul nostru. Favorizăm reproducerea ei în viaţa noastră cotidiană, atâta vreme cât nu conştientizăm această realitate fundamentală. Pentru a ajunge să creăm în noi o pace reală, trebuie mai întâi să înţelegem că există un conflict inconştient în sinea noastră. Conflictele care apar în cadrul relaţiilor noastre, la suprafaţa vizibilă a vieţilor noastre, nu sunt decât expresia acestui conflict inconştient şi nu invers. Conflictele care ne sfâşie şi ne sâcâie ne împiedică să vedem faptul că tensiunea izvorăşte din interior. Conflictele, certurile şi şicanele noastre nu sunt decât expresia tulburării noastre intime.

Dacă încercaţi, de exemplu, să menţineţi o pace reală în voi şi în relaţiile voastre, fără să vă reglaţi conflictul vostru fundamental, veţi eşua. Cum să răspundem la asemenea terori? Angajându-ne într-o acţiune de decondiţionare. Recunoaşterea elementelor condiţionante ne permite să ne desprindem încetul cu încetul de frica de fond. Totuşi, trebuie să adăugăm că simpla conştientizare nu este suficientă, chiar dacă ea diminuează puterea programării. Aşadar,

această conştientizare trebuie însoţită de practică. îndeplinind în fiecare zi câte ceva care iese în mod conştient în întâmpinarea repetiţiei automate, legate de condiţionare, ne deprogramăm treptat şi dobândim noi deprinderi.

Iată, prezentate pe scurt, câteva piste pentru facilitarea reprogramării. Cele fizice, mai întâi: corpul nostru are nevoie de forţă, de supleţe şi de mişcare. Deci, mâncaţi sănătos, respiraţi profund şi faceţi exerciţii regulate, pentru a vă regenera organismul.

Şi acum, pistele psihice: în afară de analiza psihologică a dificultăţilor voastre, cea mai bună cale de a răspunde tendinţelor distructive este să alegeţi un „mijloc de expresie creatoare", care vă va permite să satisfaceţi un elan creator de fond şi, prin urmare, să recurgeţi mai puţin la nevoile compensatorii.

în sfârşit, pistele spirituale: este vorba despre alegerea unui „mijloc de expansiune" precum contemplaţia, meditaţia, lucrul cu sunetele sau legătura cu natura.

Vedeţi? E foarte simplu! Şi totuşi, e dificil de realizat, pentru că personajul complică totul. Iar Discipolul vieţii nu poate avea naivitatea să creadă că Umbra nu există. Invidia, orgoliul, dispersia, grija şi teama se află în permanenţă în scenă, dar, pe măsură ce un individ gustă din experienţele luminoase, dimensiunile obscure exercită tot mai puţină atracţie asupra lui.

Trebuie să ne reamintim că cea mai bună armă împotriva condiţionărilor limitative constă în capacitatea noastră de a alege, întotdeauna, lumina. Dezintoxicarea e practicată clipă de clipă, secundă după secundă. Doar aşa, puţin câte puţin, reconstituim ochiul, doar aşa regăsim viziunea unică şi ieşim din cercul temerilor.

în caverna dragonului

Pentru a vorbi mai uşor despre această luptă dintre umbră şi lumină, mi-a venit ideea să compun o poveste, cu un dragon care păzeşte o comoară. Dragonul semnifică personalitatea. Comoara reprezintă individualitatea regăsită. Iar eroul îl ilustrează pe Discipolul vieţii hotărât să iasă din ignoranţa sa. Privite dintr-un alt unghi, am putea spune că respectiva comoară simbolizează autonomia individului şi că dragonul întruchipează încercările vieţii, care trebuie obligatoriu înfruntate pentru a intra în posesia bogăţiei reprezentată de propria libertate.

Trebuie să ştim, mai întâi, că dragonul are în spatele lui secole de experienţă. Puţine fiinţe au scăpat cu adevărat de ghearele lui. Dragonului nu-i pasă deloc de armele moderne. Degeaba îi aruncaţi în aer caverna, cu proiectile teleghidate, sau îl seceraţi cu o armă automată; acestea sunt doar soluţii temporare. într-o bună zi, veţi găsi o coadă de dragon, într-un dulap nefolosit de multă vreme. Fuga nu vă ajută cu nimic: dragonul va merge întotdeauna acolo unde mergeţi şi voi, deoarece el este în voi înşivă. Pentru ca el să accepte să-şi elibereze victimele, trebuie înfruntat într-o luptă bărbătească, corp la corp. Trebuie să tăbărâţi asupra lui, fără teama că veţi fi agresaţi, fără teama că vă va fi frică.

Nu uitaţi că acest dragon e considerat maestru în arta manipulării şi a culpabilizării. Avantajul lui asupra voastră este reprezentat de faptul că orice lovitură îi este permisă. Vă poate emoţiona până la lacrimi, pentru a vă convinge să nu-i aplicaţi lovitura de graţie şi în momentul următor vă poate înşfăca, triumfând, fără pic de ruşine. Singurul lui obiectiv este acela de a vă păstra în posesia lui; iar pentru asta e gata să facă orice.

Armele voastre sunt limitate, dar eficiente. Prima este voinţa. Nu învingem dragonul personalităţii în mod accidental. Este necesar să ne dedicăm acestei acţiuni cu fermitate. Toate momentele de slăbire a vigilenţei şi de uitare îi oferă un răgaz personajului, permiţându-i să-şi refacă forţele.

Dragonul se mobilizează îndată ce vă începeţi căutarea. El va înălţa în faţa cavernei sale o oglindă mare, pe care o va întoarce către voi. Această oglindă are proprietatea de a fi acoperită cu un soi de pâclă, care îi dezorientează pe atacatori. Iată prima încercare. Apropiindu-vă de cavernă, nu veţi vedea nimic altceva decât pe voi înşivă şi vă veţi întreba ce căutaţi acolo. Brusc, nu veţi mai sesiza nici măcar natura problemei pe care aveaţi de gând s-o rezolvaţi. Aşa cum se întâmplă atunci când mergem la doctor şi, ajunşi în cabinetul lui, nu ne mai doare nimic.

Este momentul să vă scoateţi cea de-a doua armă: discernământul. Trebuie să vă aşezaţi pentru a reflecta şi a regăsi sensul demersului vostru. Văzându-vă aşezaţi fără să faceţi nimic, fantomele trecutului nu vor pierde ocazia de a veni să vă viziteze. Copilăria şi vârsta voastră adultă vă vor reveni în minte. Relaţia cu părinţii voştri va ieşi iar la suprafaţă. Veţi constata cât de mult v-au făcut aceştia să suferiţi şi veţi fi tentaţi să aruncaţi asupra lor întreaga responsabilitate pentru nefericirile voastre, folosindu-i drept ţapi ispăşitori. Aceasta este opţiunea blamului. Desigur, ea vă descarcă de orice responsabilitate, dar vă menţine în poziţia de victimă a altora şi în cea a dragonului.

Opţiunea este ispititoare; trebuie, aşadar, să avem un cuţit foarte ascuţit pentru a tăia în miezul iluziei. Mulţi cavaleri părăsesc câmpul de luptă după acest examen de conştiinţă, care îi îndeamnă să conchidă că acele condiţionări ale lor ţin de responsabilitatea altora.

într-adevăr, puteţi părăsi câmpul de bătălie şi să vă mulţumiţi cu această constatare: nu sunteţi nici atât de răi, nici atât de ingraţi, ci există alţii mai răi şi, până la urmă, v-aţi descurcat mai degrabă bine. Acesta este momentul precis în care zgomote ciudate încep să se facă auzite de nu se ştie unde. Dragonul se strâmbă de râs. îşi bate joc pe faţă de voi. Credeţi că l-aţi învins, când, de fapt, confruntarea nici nu a avut încă loc. Pe scurt, aţi fost o pradă uşoară.

Dacă reuşiţi să conştientizaţi în voi existenţa unei note false şi decideţi să rămâneţi la pândă, curajul va fi următoarea voastră armă de luptă. La sfârşitul analizei voastre, veţi pricepe strategia dragonului. Oglinda care înceţoşează gândurile este plasată în faţa gurii cavernei, e chiar uşa ei de la intrare, ca să spunem aşa. Acum, înarmaţi cu micul vostru bagaj de cunoştinţe despre voi înşivă, puteţi intra. Caverna este neagră şi umedă, impregnată cu un miros

sulfuros, care te face să vomiţi. Din nou, îndoielile vă copleşesc. Aveţi, oare, dreptul să faceţi ceea ce vă pregătiţi să faceţi? De ce să nu lăsaţi lucrurile la locul lor, aşa cum sunt acum? Nu sunteţi, oare, pe cale să le produceţi suferinţe celor apropiaţi, cu veleităţile voastre de înţelegere şi de autonomie personală? Culpabilitatea vă sufocă. Este cea de-a treia încercare.

Veţi avea impresia că aţi devenit, de la o zi la alta, o oaie neagră pentru cei de lângă voi. De altfel, aceştia se vor manifesta în acest sens. Mama va declara că va muri, că n-aveţi dreptul să le vorbiţi în felul acesta părinţilor şi că, în definitiv, ea a făcut cum a ştiut mai bine. Soţul şi copiii vă vor face să simţiţi că viaţa era mult mai plăcută când vă petreceaţi zilele acasă. Soţia vă va ameninţa că divorţează dacă veţi continua să o mai plictisiţi cu poveştile voastre de psihologie.

încă mai aveţi timp să fugiţi. Puteţi ieşi din grota dragonului, să vă reluaţi viaţa de mamă bună, supusă şi devotată, sau pe cea de băiat cumsecade şi bine adaptat. Puteţi continua să vă jucaţi de-a omul gentil, cu câte un mic exces din când în când, atât cât să eliminaţi tensiunea. Nu e nimic rău în toate astea. Dar, dacă sunteţi sătui să vă tot înghiţiţi frustrările, trebuie să vă luaţi curajul în mâini şi să continuaţi aventura. Aflaţi însă că, dincolo de acest punct, nu vă mai întoarceţi aşa cum aţi fost.

Oglinzile Umbrei

Un lucru este sigur: aveţi nevoie de o lumânare, pentru a vedea puţin mai clar. în basmele adevărate, această lumânare este produsul curajului, al determinării şi al discernământului amestecate laolaltă, deoarece eroul ştie că el este lumina. Dar cum eroii şi eroinele nu mai sunt ce-au fost cândva, veţi simţi cum creşte în voi nevoia unui ajutor din afară.

Elanul vostru de libertate, fără să mai vorbim despre angoasele voastre, vă vor arunca asupra cărţilor de psihologie. Veţi dori să faceţi meditaţie, tai chi, vizualizare. Veţi frecventa maeştri spirituali, psihologi, mediumuri. Vă veţi lua pauze de singurătate, veţi înghiţi multe vitamine, veţi urma diete şi aşa mai departe. Cu puţin noroc, pentru că oriunde e nevoie de un pic de noroc, flacăra conştiinţei se va aprinde. Atunci, veţi avea impresia că ştiţi puţin mai bine ce anume vi se întâmplă şi unde vă situaţi. Primul răgaz, prima relaxare. Bineînţeles, la început, e vorba despre o flacără foarte mică şi tremurătoare, dar care totuşi înseamnă ceva. întrucât, după aceea, veţi putea vedea cu cine aveţi de-a face. Vă aşteaptă cea de-a patra încercare. Iar ea se numeşte consternare.

Veţi observa, mai întâi, silueta imensă a dragonului profilându-se în penumbră, apoi vă veţi da seama că inelele de pe corpul şarpelui formează chiar pereţii cavernei. Altfel spus, personajul vă înconjoară din toate părţile. Vă aflaţi exact în mijlocul unui şarpe, încolăcit în jurul vostru. Veţi conştientiza brusc că libertatea voastră e nulă. Şarpele există dintotdeauna acolo şi aţi fost mereu prizonierul lui. Respiraţia dragonului vă impregnează fiecare celulă. Viaţa voastră se rezumă, într-un fel, la acest balet mecanic Victimă-Salvator-Persecutor. Veţi şti atunci că nu există acţiune în viaţa voastră, ci doar reacţii

programate. Nu aţi crezut niciodată că problema ar putea fi atât de amplă. Veţi regreta instantaneu că v-aţi aprins mica voastră lumânare. înainte era mai puţin rău, pentru că, aşa cum spune dictonul, ceea ce nu ştim nu ne face rău.

Veţi avea nevoie mai departe de o dublă doză de determinare, pentru a nu ceda sentimentului de neputinţă, de defetism. Este cea de-a cincea încercare. Singurele care vă pot salva de-acum sunt perseverenţa şi credinţa voastră nestrămutată în existenţa unei comori, dincolo de meandrele acestea întortocheate. Desigur, puteţi să vă stingeţi lumânarea şi să vă prefaceţi că n-aţi văzut nimic dar, într-un fel, este prea târziu. Nu veţi mai putea uita niciodată acest spectacol.

Solzii monstrului sunt tot atâtea mici oglinzi întunecate, care reflectă, toate, o imagine nu prea grozavă a vieţii voastre. Sunt oglinzile Umbrei. Ele vă impun un examen de conştinţă necosmetizat. De la un fragment la altul, veţi descoperi cum v-aţi construit propria nefericire. Cum, tergiversând mereu, v-aţi reprimat pofta de viaţă şi aţi uitat esenţialul: faptul că sunteţi un bărbat liber sau o femeie liberă.

Puteţi petrece ani întregi în labirintul acestor mici oglinzi. Deoarece, chiar dacă sejurul este foarte inconfortabil, nu putem progresa decât cu paşi mărunţi. Pe măsură ce avansăm, duhoarea creşte şi dragonul încearcă să ne sufoce, încolăcindu-şi tot mai tare trupul inelat în jurul nostru. Veţi avea viziuni terifiante, în cursul cărora vă veţi ucide apropiaţii. Veţi ţipa în timpul somnului. Vă veţi trezi plângând. De nimic nu veţi fi cruţaţi. Frica, oroarea, teroarea vă vor paraliza fiecare pas; vă vor dezmembra cu mai multă eficacitate decât ar face-o cel mai abil dintre chirurgi. Veţi avea impresia că vă faceţi ţăndări.

Vă veţi vedea laşitatea, ipocrizia, manipulările, judecăţile nemiloase. Vă veţi conştientiza evaziunile şi furia. Dragostea voastră pentru conflict, delectarea voastră în boală, capacitatea de a ucide, vidul din voi, ura voastră, exhibiţionismul vostru, egocentrismul. Veţi vedea tot ceea ce aţi sperat întotdeauna să vadă ceilalţi în ei... şi niciodată în voi. în unele zile, veţi avea senzaţia că înnebuniţi. însăşi fibra fiinţei voastre va fi distrusă, prin înaintarea în această căldură rece, în această umiditate uscată, în această duhoare parfumată. Până când, epuizaţi, veţi renunţa. Până când vă veţi abandona toate poziţiile şi curajul, şi deteminarea, şi perseverenţa, şi lumânarea, şi tot ceea ce aţi învăţat. Până când vă veţi decalara învins, snopit în bătaie. Mai rău chiar, până când nu vă va mai păsa câtuşi de puţin dacă sunteţi învingător sau învins, dacă aţi bătut ori aţi fost bătut.

Fără să ştiţi, aţi avut reflexul potrivit la momentul potrivit. Fiindcă exact în acel moment vă veţi afla faţă în faţă cu monstrul, la bunul lui plac. Meandrele Umbrei nu servesc la nimic altceva decât să vă obosească, să ucidă în voi oricare altă dorinţă în afara aceleia de a trăi câteva clipe de pace adevărată. Oglinzile Umbrei nu au altă utilitate decât aceea de a vă împinge cu fermitate către simplicitatea esenţialului.

înfruntarea

Credeaţi că vă veţi trezi în faţa unui monstru care scoate flăcări pe nas, agitat de o furie imensă. Dar nu se întâmplă deloc aşa: monstrul e drăguţ. Ajunşi în acest punct, trebuie să vă adunaţi ce v-a mai rămas din curaj şi din determinare pentru a curma fascinaţia pe care o exercită asupra voastră ochii bestiei - ei sunt cea mai bună armă a dragonului. Pentru a vă câştiga libertatea, mai aveţi de săvârşit un ultim gest: să tăiaţi legăturile care vă unesc de personajul vostru, precum cordonul ombilical ce vă lega de mama voastră.

Veţi fi asaltaţi atunci de cel mai formidabil atac de îndoială, de frică şi de culpabilitate, pe care l-aţi cunoscut vreodată. Acum, pentru că riscă să-şi piardă victima, dragonul reacţionează. îi veţi auzi strigătele stridente evocând în voi durerea insuportabilă a unei mame sau a unui copil. Veţi avea impresia că renunţaţi la însăşi viaţa voastră. Nu trebuie să vă lăsaţi înduioşaţi, pentru că sentimentul acesta v-ar trage imediat înapoi. Trebuie să vă asumaţi pe deplin gestul pe care-l săvârşiţi. Dacă rezistaţi apelului acestor tânguieli şi vă păstraţi voinţa de a pune capăt şantajului, posesivităţii şi geloziei, veţi simţi cum legăturile cedează, încetul cu încetul, şi cum dragonul rănit îşi slăbeşte strânsoarea.

Tăind capul dragonului, tăiaţi, de fapt, legătura voastră cu trecutul şi cu constrângerea de a căuta în exterior soluţia la nevoile voastre. Omorând dragonul, renunţaţi la propria voastră grandomanie. Tăiaţi cordonul ombilical al fricilor voastre. Deschideţi în voi înşivă un spaţiu de libertate şi de autonomie reală.

Veţi şti, pe loc, că s-a încheiat copilăria voastră, că niciodată nu va mai fi vina altora, că tocmai v-aţi luat viaţa în mâini şi că de-acum înainte sunteţi singurii stăpâni ai destinului vostru. Veţi spune adio dulcei iresponsabilităţi pe care aţi manifestat-o până acum.

Această modestă victorie asupra dragonului vă va sfărâma identificarea cu personajul. Veţi conştientiza că sunteţi perfect liberi să fiţi ceea ce vreţi să fiţi şi ceea ce aţi fost dintotdeauna. în ochii lumii, nu are nici cea mai mică importanţă dacă vă folosiţi sau nu de această libertate. în ochii voştri, acest fapt are însă foarte mare importanţă. Există o mare deosebire între o viaţă constrânsă, petrecută în solicitudinea faţă de alţii, şi o viaţă înfloritoare, căreia îi veţi deveni treptat maestrul sau maestra de şantier.

în această etapă a aventurii, mâinile voastre sunt murdare, veşmintele duhnesc a sudoare rece şi vă scăldaţi în sânge, ca un copil nou-născut. Legăturile mutilate formează în jurul vostru un imens cordon ombilical. Lacrimile de bucurie vă inundă; o formidabilă poftă de viaţă vă recompensează pentru toate eforturile voastre. Un vânt de prospeţime adie în cavernă. Un colţ de cer albastru se filtrează prin plasa formată de inelele şarpelui. Vi se pare atunci că, pentru prima oară, puteţi respira fără piedici. Sunteţi pe cale să renaşteţi. Comoara? Ah! Da, comoara! Era să uit de comoară! De fapt, aceasta e comoara! înţelegeţi că, dincolo de personaj, dincolo de dragon şi de cavernă, se află întregul univers care se întinde înaintea voastră, larg deschis.

Contemplându-vă noul vostru domeniu, ochii vi se umplu de blândeţe şi de compasiune; sunt ochi care au văzut toată mizeria lumii şi o tolerează acum fără să o judece, ochi care văd prin oameni, ochi care nu trişează. Cu aceşti ochi noi, veţi zări inima mamei voastre şi veţi fi înduioşaţi până la lacrimi. Veţi distinge inima oamenilor care v-au înconjurat pe parcursul vieţii şi veţi înţelege că vă doreau binele în ciuda loviturilor, în ciuda neglijenţelor.

Veţi avea ochii unei mame care iubeşte. Veţi avea ochii dragostei. Veţi şti, prin intermediul acestor ochi, că aţi fost iubiţi şi aţi iubit. Fie şi numai pentru o oră, fie şi doar pentru o secundă, aţi fost un copil al dorinţei şi al iubirii. Şi, prin măreţia acestei secunde, totul va fi reparat. Restul e format doar din detalii, din ajustări. Nu înseamnă nimic. Nu veţi mai avea ochi decât pentru iubirea triumfătoare, însăşi esenţa a tot ceea ce există.

Vă veţi afla chiar în faţa secretului originii voastre. Vă veţi deschide inima şi veţi recunoaşte profunda dragoste pe care v-a dăruit-o viaţa, pe care încă v-o dăruieşte. Dacă nu vă puteţi asuma această dragoste, sclavia voastră va continua, pentru că ura este cea care întăreşte legăturile voastre cu dragonul, ura de sine este cea care hrăneşte puterea dragonului. El nu a avut niciodată putere de influenţă asupra voastră; singura lui înrâurire a fost aceea pe care i-aţi permis voi să o aibă, inventând povestea înlănţuirii voastre.

Veţi înţelege că părinţii, copiii, şefii, prietenii voştri, vă reflectă perfect. Ei sunt cei de care aveţi nevoie pentru a evolua şi a învăţa să vă detaşaţi. Veţi conştientiza că v-au împins să deveniţi voi înşivă şi îi veţi iubi. îi veţi iubi, necondiţionat. Făcând pace cu trecutul vostru, veţi intra în momentul prezent, veţi deveni acel colţişor de cer albastru şi prin el veţi pune stăpânire pe cer.

Obscurul, prin mult mai obscurul

Pentru cei şi cele care nu au apreciat micul dans la care ne-am dedat, iată o traducere liberă a lui.

Problema este următoarea: ce atitudine trebuie să adoptăm în faţa acestei chestiuni spinoase, pe care o reprezintă diferenţa existentă între personalitatea şi individualitatea noastră?

Ei bine, pentru a rezolva o problemă, trebuie mai întâi să o privim în faţă şi să acceptăm să ne cufundăm în miezul ei. în termeni psihologici, trebuie să acceptăm să suferim pentru tot ceea ce ne irită la ea. Aceasta ne permite nu numai să ne înarmăm împotriva nefericirii, dar şi să găsim o soluţie la situaţie, în loc să paraşutăm una din exterior, evadând în concepte.

Trebuie să cultivăm o atitudine reparatorie şi nu una de transformare rapidă. Mecanicul auto nu vă propune să vă schimbaţi maşina de fiecare dată când o duceţi la reparat. Atitudinea lui este mai degrabă aceea de a observa, într-o primă fază, cum funcţionează vehiculul. Un asemenea demers - a studia înainte de a acţiona - este salutar. Când ieşim prea rapid dintr-o dinamică, nu învăţăm nimic din dificultăţile pe care le prezenta aceasta şi, prin urmare, ele se vor repeta.

Calea cea bună constă în a învăţa din umbrele noastre, în a găsi lumina din mijlocul lor. Regula de aur va fi, aşadar, într-o primă etapă, să nu facem nimic, mai ales să nu facem nimic, altfel spus, să observăm cu atenţie cum funcţionează acest mecanism în noi şi în alţii. Nu trebuie să cedăm presiunilor interioare şi exterioare, care cer o rezolvare rapidă. Dimpotrivă, cu vigilenţă, trebuie să studiem felul în care se agravează lucrurile chiar înainte de a interveni.

Pentru a reuşi să adoptăm o astfel de atitudine, trebuie să acceptăm evidenţa: problemele există, apar, sunt inevitabile, fac parte din viaţă. Conflictele, disputele, suferinţele, despărţirile sunt evenimente normale ale existenţei.

Când o persoană adoptă o atitudine de enervare, de criză, adică de negare a problemei, aceasta înseamnă că problema respectivă este mai tare decât individul. Şi ea se bucură în ascuns. Dacă, dimpotrivă, persoana reuşeşte să o accepte fără a încerca să fugă de ea, oferindu-i atenţie, dragoste şi chiar veneraţie, problema îşi pierde o parte din puteri. Deoarece problemele sunt creaturi care detestă să primească afecţiune. Se hrănesc din atenţia negativă. Dragostea le intimidează. Prin urmare, spuneţi-le dificultăţilor voastre cât de mult le iubiţi, cât le îndrăgiţi şi că nu v-aţi putea lipsi de ele. Vor da înapoi, în faţa acestei situaţii noi.

Dacă veţi fi convinşi că fiecare dificultate are raţiunea ei de a exista, că totul este perfect, veţi găsi o cheie importantă a evoluţiei voastre. Şi dacă veţi muri din cauza problemelor voastre, o veţi face cu zâmbetul pe buze, ceea ce este deja o realizare remarcabilă. Ne căutăm echilibrul, pentru că ceva şchioapătă; fiindcă sesizăm o lipsă pe care ne-o creăm în viaţă. Trăim într-o perfectă imperfecţiune, care ne conduce spre a recunoaşte că în noi există însăşi perfecţiunea.

Violenţa în inima lumii

Războiul reprezintă suma conflictelor individuale

Să vorbim în continuare puţin despre lupta care se desfăşoară sub ochii noştri, în lume, între umbră şi lumină.

Duritatea. Peste tot, duritate. Duritatea unora împotriva altora. Duritatea inconştientă a oamenilor, împotriva lor înşişi. Duritatea şi oamenii, reflectându-se reciproc. Şi noi, care ne prefacem că o ignorăm. Pentru a ne proteja de ceva care ne face prea mult rău: percepţia acută a războiului care bântuie, în lume şi în fiecare dintre noi, un război între tendinţele distructive şi elanurile de viaţă, un război între umbră şi lumină.

Nu putem face prea multe împotriva îmbătrânirii şi a morţii. Totuşi, există un rău care depinde pe de-a-ntregul de noi: războiul. Războiul este o creaţie omenească şi numai noi, oamenii, putem opri flagelul. Adevărul e că, atunci când o fiinţă suferă, suferim şi noi. Când o populaţie moare de foame, o parte din noi e tristă şi înfometată.

Conceptul „inconştientului colectiv" propus de Jung, îşi găseşte aici utilitatea. El ne reaminteşte, în primul rând, că orice comunitate se compune

dintr-o sumă de indivizi şi că suma inconştientului personal al tuturor oamenilor produce ceea ce numim inconştientul colectiv. Astfel, putem conchide în mod rezonabil că ceea ce se petrece în lume reflectă ceea ce se întâmplă în fiecare dintre noi. în acest sens, conflictele mondiale sunt suma conflictelor individuale nerezolvate. Şi nu invers.

Printr-o stranie întorsătură a lucrurilor, ne îndepărtăm atât de mult de această perspectivă, încât ajungem să ne gândim că noi, indivizii, nu putem face nimic. A crede în această neputinţă înseamnă a uita faptul că nu suntem separaţi. Ceea ce generează fiecărui individ acţionează şi îi influenţează pe ceilalţi, aşa cum ceea ce generează ceilalţi ne influenţează pe fiecare. în realitate, ceea ce gândim şi simţim fabrică, în fiecare clipă, universul psihic colectiv.

Este un punct de vedere ce nu trebuie neglijat, dacă nu vrem să devenim sclavii unei societăţi care stimulează şi provoacă fără încetare temeri în noi. Credem că suntem esenţialmente victime ale actelor petrecute în mediul nostru social. Ne plasăm în aceeaşi poziţie ca Alexandre, care îşi consideră partenerele ca fiind singurele responsabile pentru conflictele apărute în cuplu.

Desigur, la scară individuală, nu avem o mare putere de influenţă asupra conflictelor mondiale. Totuşi, dacă înţelegem că *resimţirea* noastră interioară, vibraţia noastră personală, participă la vibraţia lumii, putem contribui la ameliorarea situaţiei, incarnând elanurile noastre creatoare în loc să fim preocupaţi numai de satisfacerea propriilor nevoi.

De exemplu, când sunteţi fericiţi, vibraţi de o bucurie comunicativă. La fel se întâmplă şi atunci când sunteţi trişti. Astfel, cu cât fiinţele omeneşti învaţă să-şi conştientizeze temerile şi conflictele inconştiente care rezultă din acestea, cu atât se străduiesc mai mult să le depăşească şi cu atât colaborează mai bine la securitatea lor interioară şi la pacea în lume.

Când ascultăm de frică, facem jocul personajului. Jucăm jocul orgoliului, al comparaţiei şi al judecăţilor. îi acuzăm pe ceilalţi. îi considerăm responsabili pentru nenorocirile noastre. Şi pornim războiul împotriva lor. Totul rezultă din ignoranţa noastră fundamentală faţă de Umbră. Cea mai bună reţetă pentru a reuşi un război sfânt rămâne negarea tiranului ascuns în noi, a teroristului din sine, a fricii interioare. Atunci, îi vom combate pe cei răi, avându-l pe Dumnezeu de partea noastră.

Fără să ştim, luptăm atunci pentru supravieţuirea personajului nostru. Combatem, în scopul de a ne extinde teritoriul. Ne războim, în vederea satisfacerii nevoilor primare, fără să înţelegem că ceilalţi au exact aceleaşi nevoi. Ne batem, pentru a fi siguri că vom avea suficient petrol pentru maşinile noastre. Mâine, ne vom bate ca să avem certitudinea că avem apă, în timp ce aproape un sfert din planetă este deja lipsită de acest lichid vital.

în această privinţă, ex-preşedintele Crucii-Roşii internaţionale, Cornelio Sommaruga, a avut o sugestie. în afara mondializării economiei, spunea el, ar trebui să vorbim şi despre o „mondializare a responsabilităţii": atâta vreme cât fiecare dintre noi nu se va simţi responsabil pentru toţi ceilalţi, nu va fi pace pe

pământ[17]. Un gând atât de nobil are ecouri psihologice importante: nu va exista pace pe pământ atât timp cât fiecare dintre noi nu se va simţi responsabil pentru temerile pe care le poartă în el, deoarece, rămânând prizonieri ai acestor temeri individuale, nu putem fi sensibili faţă de ceilalţi aşa cum ar trebui.

Nu voi avea naivitatea să pretind că aceste conflicte mondiale nu-şi au şi ele partea lor de influenţă asupra psihicului nostru individual. Ansamblul temerilor individuale creează fricile colective dar, în schimb, fricile colective au un impact foarte important asupra temerilor individuale; aşa cum constatăm în prezent, ele le stârnesc şi le întreţin. Atât de bine, încât fiecare individ, în viaţa lui personală, sfârşeşte prin a avea reflexe de crispare până la a-şi limita de la sine exerciţiul propriei libertăţi.

Frica este o otravă toxică. Este cel mai bun agent de control, pentru că teama controlează aproape toate fiinţele. Nu pentru a răspunde nevoilor de siguranţă provocate de temeri e sporit controlul în aeroporturi şi în alte locuri? Ajungem chiar să ne întrebăm dacă unele războaie nu sunt, oare, create în întregime pentru a provoca temeri şi spaime, în profitul câtorva conducători.

Terorismul trage semnalul de alarmă

Terorismul este o veritabilă bătaie de cap şi, la fel ca durerea de cap, reprezintă un semnal de alarmă; el anunţă că ceva nu merge cum trebuie. Vă puteţi bombarda migrena cu analgezice, ele n-o vor face decât să amorţească. Dar migrena se va trezi din nou, pentru că nu a fost tratată cauza. Dacă durerea voastră de cap e provocată de o afecţiune a ficatului, numai descoperirea originii răului şi tratamentul adecvat vă vor uşura suferinţa. Ne putem domoli angoasele cu medicamente. Putem întări toate sistemele de securitate ale planetei. Putem aresta toate persoanele suspectate de terorism. Şi tot nu vom rezolva problema în profunzime.

Adevăratul remediu este mereu acelaşi: să ne ascultăm suferinţa interioară, fie ea individuală sau colectivă, pentru a înţelege rănile ce se ascund în spatele nevoilor, credinţele limitative, care întreţin aceste nevoi, şi temerile ce motivează asemenea programări.

A crede că suntem cu adevărat programaţi pentru nefericire ar echivala cu a crede în atotputernicia lui Seth. Aceasta face jocul personajului, jocul orgoliului. Iată de ce barca milioanelor de ani se opreşte atunci când Horus este ameninţat. Paradoxal, situaţia actuală necesită şi permite o sporire a luminii. Fiecare dintre noi este chemat nu numai să se înţeleagă, ci şi să-şi frecventeze propria lumină, să frecventeze ceea ce-i dă gustul de a trăi, ceea ce-i dă elan. Aceasta înseamnă că fiecare dintre noi este chemat să-şi amintească de splendoarea sa uitată. Este cel mai bun răspuns la limitarea libertăţilor datorate fricii.

17 N.A. Sommaruga, Cornelio: „Pace şi securitate: provocarea permanentă pentru orice fiinţă omenească responsabilă". Conferinţă susţinută pe 4 decembrie 2002, la Montreal, în cadrul Asociaţiei internaţionale Iniţiative şi Schimbare, al cărei preşedinte este Sommaruga.

în cazul în care conflictele mondiale rezultă din masa conflictelor individuale inconştiente, de ce nu s-ar întâmpla la fel şi în privinţa păcii? Ar rezulta o pacificare interioară a oamenilor - pentru ca pacea să domnească în viaţa unui individ, ea trebuie mai întâi restabilită în interiorul fiinţei lui. A bombarda o durere de cap înseamnă a trage asupra mesagerului dezordinii, fie ea interioară sau exterioară.

Compasiunea nu dăunează angajamentului politic

Există unii care se tem de asemenea vorbe. Văd în ele atitudinea cuiva care se crede buricul pământului, când, de fapt, există atâtea lucruri de făcut în această lume. Intr-adevăr, dacă admitem faptul că purtăm, de asemenea, în noi această Umbră tiranică şi distructivă, pe care vrem să o combatem în exterior, este posibil ca fermitatea noastră să slăbească - nu suntem, oare, pe cale să ne combatem propriul frate?

înţelepciunea ne sugerează să privim lucrurile sub un alt unghi, la care îmi place să mă refer pentru a-mi ghida acţiunea socială. Când conştientizăm tiranul din noi şi faptul că suntem şi am fost cu adevărat propriul nostru călău, ne eliberăm de acest călău. Acum, avem posibilitatea de a alege, în timp ce înainte nu exista decât sclavie în faţa nevoilor şi a temerilor. Aceasta înseamnă, de asemenea, că ne cunoaştem duşmanul pe plan intim, adică din interior. Ştim că este el însuşi sclavul imaginii şi al nevoilor sale, mai ales al nevoii lui de putere şi de securitate.

De fapt, nu avem de ce să-l urâm pe tiran, pentru a acţiona social. Dacă vibrăm de aceeaşi furie şi de aceeaşi frică, facem parte mai degrabă din problemă decât din soluţie. De ce să nu clarificăm situaţia în lumina compasiunii? Adevărata compasiune constă în capacitatea de a vedea că toate fiinţele urmăresc fericirea. Ea ni-l va arăta pe cel sau pe cea care ne asupreşte ca pe o fiinţă dotată cu aceeaşi pulsiune de uniune ca şi noi. Dar am putea constata că unii răspund acestei pulsiuni de uniune printr-o preluare de control. Ei caută fericirea într-o manieră îngustă şi limitativă, atât pentru ei înşişi, cât şi pentru ceilalţi.

Elanul nostru de creaţie şi de transformare ne va conduce, poate, în acel moment, să ne asociem în mod conştient la unele iniţiative colective şi chiar să ne apărăm ideile cu fermitate. Dar acţiunea noastră nu va fi modificată nici de setea inconştientă de putere, nici de dorinţa de răzbunare. Nu se va naşte din ignoranţă, ci din dragoste. Cum credeţi că a rezistat Nelson Mandela în închisorile sud-africane timp de douăzeci şi şase de ani şi a ieşit de acolo fără să profereze nici măcar o singură vorbă duşmănoasă?

Gusturile noastre individuale ne antrenează, probabil, să ne jucăm de-a războinicul luminii pe scena lumii dar, încă o dată, să nu uităm că, în public sau în viaţa particulară, adevărata forţă a schimbării constă în capacitatea de a emana dragostea care sălăşluieşte în noi. Aşa cum ne-a învăţat Iisus, dragostea este cea care vindecă.

O fiinţă care vibrează de dragoste şi de bucurie trezeşte în ceilalţi posibilitatea dragostei şi a bucuriei. Această forţă este la fel de tulburătoare ca şi otrava fricii şi a urii. Bucuria este şi ea contagioasă şi, în general, ne place mai mult să râdem decât să plângem. Fie că ne manifestăm pe stradă, că vorbim în cadrul reuniunilor sau că izbucnim în râs din profunzimea fiinţei noastre, acţionăm pentru noi şi lumea noastră.

împăcarea şi amorţirea de sine nu înseamnă acelaşi lucru

Climatul fricii colective trezeşte angoasa adormită, ceea ce nu reprezintă un rău dacă ne decidem să-i răspundem căutând cauzele ei psihologice. Dar nu se întâmplă exact aşa.

Recurgem, mai degrabă, la tranchilizante. Răspundem, astfel, la o intoxicaţie printr-o altă intoxicare. Tot mai mulţi oameni suferă de anxietate; sunt din ce în ce mai tineri şi din ce în ce mai numeroşi cei care răspund printr-o medicamentaţie şi care devin, treptat, dependenţi de ea. Ziarul *Washington Post* din 14 ianuarie 2003 semnala faptul că, în decurs de zece ani, a fost înregistrată o creştere de 300% a numărului de reţete de Ritalin, un medicament prescris pentru calmarea tinerilor afectaţi de simptome de hiperactivitate şi de hiperanxietate. în acelaşi articol, experţi ai Asociaţiei psihiatrilor americani propuneau administrarea de Prozac acestor tineri, începând de la vârsta de opt ani, pentru înlocuirea Ritalinului. Aşadar, tranchilizăm pe de o parte şi euforizăm, pe de altă parte. Ca şi cum am refuza să auzim semnalul colectiv, pe care ni-l trimit aceşti copii. Amuţim simptomul în loc să-l ascultăm. Deoarece ne terorizează. Dar, în acelaşi timp, dispar şi şansele de vindecare.

Iată care este adevărata situaţie de care trebuie să ne temem pe viitor: faptul că oamenii aleg să-şi domolească ei înşişi elanul vital, cu ajutorul medicamentelor, pentru că frica triumfă în ei. Vom îmbrăca atunci veritabile cămăşi de forţă sintetice pentru a ne sufoca acest elan vital, care ne deranjează. Pe când vaccinuri anuale, care ne vor feri de angoasă?

Cu fervoarea noastră astfel domolită şi „amortizaţi", vom fi livraţi drept hrană pentru cei care vor să-şi exercite puterea. Nu de arma nucleară trebuie să ne temem, ci de arma chimică, pe care noi înşine o solicităm la farmacie. Slăbiţi, nu vom putea totuşi uita că am fost artizanii acestei nenorociri refuzând să ne întâlnim umbrele interioare; cu Seth, regula este mereu aceeaşi: tranşezi ori eşti tranşat! Şi dacă eşti tranşat, nu există nimeni căruia să i te plângi în afară de tine. Suma fricilor noastre individuale devenită teroare colectivă va naşte această sclavie şi această nenorocire.

Totuşi, aşa cum spune atât de bine legenda lui Osiris: „Umbra nu poate triumfa asupra luminii" şi întotdeauna durerea, dezmembrarea, suferinţa vor şti să ne indice drumul de întoarcere la noi înşine.

Aţi remarcat cumva, în treacăt, că cei doi protagonişti ai duelului, Seth şi Horus, nu reuşesc să pună singuri capăt conflictului? Până la urmă, ei trebuie să se înfăţişeze înaintea tribunalului zeilor. Uimitor, nu-i aşa? Şi asta se întâmpla cu trei mii de ani înainte de Organizaţia Naţiunilor Unite!

11
FLACĂRA INTERIOARĂ

Sunt ochiul lui Horus, strălucind în noapte,care naşte o flacără prin lumina sa proprie.

Texte de pe sarcofage, cap. 1053

Ultimul vals

18 februarie 2003. Mă aflu în micul sat spaniol Hoyos, în provincia Estremadura, la graniţa cu Portugalia. împreună cu prietenii mei, particip la o manifestaţie pentru pace. Au luat cuvântul două fete şi o mamă de familie, apoi un domn bătrân a citit, cu multă emoţie şi fără vreo urmă de pretenţie, un text împotriva războiului. După aceea, nişte copii au dat drumul celor doi porumbei închişi într-o cutie veche de carton. Păsările şi-au luat zborul deasupra pieţii, pe cerul albastru-azuriu, pe melodia *Imagine* a lui John Lennon. Am lacrimi în ochi. Tocmai am asistat la o manifestaţie mai mult poetică decât politică şi atâta simplitate îmi merge direct la inimă.

Ce introducere ar fi mai potrivită pentru zborul lui Horus, zborul şoimului încoronat? Cum să reproduc mai bine zborul firesc al aceluia care ştie că nu este nici victima altora, nici propriul călău, ci însuşi creatorul vieţii sale? Deoarece înţelepciunea ne invită să constatăm că nu am fost niciodată nimic altceva decât această mişcare creatoare şi drăgăstoasă şi că aşa s-au petrecut lucrurile dintotdeauna. Chiar şi impulsurile noastre cele mai obscure pot fi privite ca fiind opere luminoase, pentru că, prin suferinţa pe care o provoacă, ele ne conduc spre pacea interioară.

Iată, pe scurt, ce am vrut să vă spun prin intermediul acestei cărţi. Iată ce am putut întrevedea eu însumi în acest cumul de observaţii, de concepţii şi de inspiraţii, pe care l-am împărtăşit cu voi. Acum, atât vouă, cât şi mie, nu ne mai rămâne decât să executăm paşii acestei coregrafii. Mărturisesc că sunt departe de a stăpâni toate lucrurile despre care vă vorbesc. Constat, în fiecare zi, cât de mult este supusă viaţa mea fricilor şi nevoilor. Totuşi, de fiecare dată când fac această constatare, se mai ridică un văl, pentru că partea din sine care o poate face este liberă de programări. De zece ori pe zi, îmi pun aceleaşi întrebări: oare îmi doresc cu adevărat această schimbare a modului de a privi lucrurile, cu tot ce implică ea? Oare îmi doresc cu adevărat această transformare? îmi dau seama, în cele din urmă, că totul depinde de o permisiune pe care ne-o acordăm. Totul depinde de o autorizare interioară.

Ah! Se anunţă ultimul dans. Balul se încheie deja. Pentru ultimii paşi ai seratei dansante, am să vă fac o propunere: să ne permitem să dansăm liberi, pentru simpla noastră plăcere. Să ne încredem în elanul nostru şi, la fel ca Horus care pluteşte în univers, să ne avântăm pe ring.

Vedeţi? Până la urmă e obositor să respectăm figurile consacrate, să separăm psihologia de spiritualitate şi logica de intuiţie. Atunci, pentru acest ultim tur de pistă, să dansăm, pur şi simplu, doar cu inima. în definitiv, nu asta am învăţat din această carte?

Lumina s-a diminuat. Momentul este minunat! O să vă fac o confidenţă: simt o iubire fără margini pentru personajele acestei legende. Lumina lor m-a îmbătat; sunt absolut ameţit. Aceste personaje mă fac să trăiesc interior şi sper că am reuşit să vă transmit puţin din beţia mea.

Am trăit momentul culminant al aventurii mele cu aceste personaje în aprilie anul trecut, la piramida lui Kheops. După o noapte scurtă, m-am trezit dis-de-dimineaţă şi am pornit la drum împreună cu o parte din grupul pe care-l ghidam. Voiam să fim primii care cumpără biletele ce ne permiteau să intrăm în camera centrală a monumentului, pentru că autorităţile limitează numărul vizitatorilor la o sută pe zi.

Aşadar, am pătruns în camera centrală a piramidei, la locul sarcofagului, golit însă de conţinutul lui. Este vorba despre o încăpere dreptunghiulară, cu dimensiuni vaste. Pereţii mormântului sunt construiţi din plăci de granit, astfel încât locul are o rezonanţă surdă. Aveam impresia că mă aflu în interiorul unui plămân de piatră, într-atât de palpabile erau vibraţiile sonore.

Am închis cu toţii ochii pentru o scurtă meditaţie. Imediat, am simţit că făceam corp comun cu piatra. Fuzionam cu piramida. îmi simţeam baza largă şi vârful îndreptat spre cer. Resimţeam în mine o forţă liniştită, o linişte simplă, puternică, intensă. Niciodată până atunci nu mai avusesem o asemenea senzaţie atât de densă. Am văzut o membrană moale şi vaporoasă plutind pe peretele piramidei, la exterior. M-am gândit mai târziu că era Eul meu obişnuit, personalitatea mea. Aveam senzaţia că nu are nicio consistenţă.

Revenindu-mi din această experienţă de pace profundă, m-am gândit la faraonii care clădeau aceste morminte gigantice, când ei înşişi trăiau în locuinţe adesea modeste, din care nu a mai rămas nimic. Mi-am spus atunci că faraonii au sesizat faptul că partea personală a fiinţei nu are, de fapt, prea mare importanţă, în timp ce partea universală, cea care este ascunsă în întuneric, ocupă, în realitate, locul central, primordial. Piramidele le permiteau faraonilor să întreprindă călătoria lor în eternitate. Astăzi, ele ne ajută să descoperim prezenţa acestei părţi universale din noi. Monumentele sunt acolo pentru a ne aminti că există în noi o altă parte şi că nu trebuie să aşteptăm moartea pentru a intra în comuniune cu ea.

Aşa cum am subliniat pe tot parcursul acestei cărţi, credem că individualitatea noastră se limitează la personajul nostru, dar lucrurile nu stau astfel. Ea are posibilitatea de a se pune în relaţie cu universalitatea, are posibilitatea de a se deschide. Pentru aceasta, Eul, care este vehiculul de orientare şi de afirmare al individului, trebuie să se întoarcă spre realităţi interioare pentru a vibra sub efectul elanurilor fundamentale.

Deja este perfect

Când experimentez asemenea stări, revin întotdeauna la ele cu aceeaşi convingere: deja este perfect, totul este deja perfect. Mi se pare că ne folosim ce e mai limpede din energiile noastre pentru a rezista mişcării esenţiale, care ne animă, în timp ce pretindem că încercăm să-i răspundem.

Spun bine „în timp ce pretindem", pentru că este vorba despre o pretenţie. Pretenţia ne sigilează închisoarea. Pretenţia noastră de a fi cineva care contează, care are greutate, care poate însemna ceva, care vrea să devină, să existe, să se prelungească, chiar dincolo de moarte, pretenţia asta ne închide. Este o pretenţie grea, fără bucurie. Fără dragoste, fără veselie, fără lejeritate, fără libertate, fără pace. O greutate administrativă, o gestaţie de sine, care sfârşeşte prin a fi maladivă.

Există această pretenţie şi, în spatele ei, nimic tangibil, un personaj căruia îi este frică, pur şi simplu. Un personaj care se teme că nu va mai exista dacă se deschide, dacă împarte, dacă se relaxează, dacă se transformă.

Arborii nu pot rezista destinului lor, care este acela de a creşte şi de a căuta soarele, îndreptându-şi ramurile către el. Ei sunt stăpâni excelenţi. Pe când noi reuşim atât de bine să ne încetinim mişcarea, să nu creştem, să rămânem mici, în partea de dincoace de noi înşine. Ce spectacol patetic oferim! Această biată fiinţă micuţă, care, simţindu-se izolată, joacă perpetuu drama abandonului prin intermediul războaielor sale pentru cucerirea puterii şi a teritoriului. în vreme ce această mişcare universală şi afectuoasă o însoţeşte fără încetare, în vreme ce tot ceea ce i se întâmplă este un autoportret al obstacolelor ei interioare. în vreme ce totul o invită să-şi înţeleagă ritmul vieţii sale şi să se regăsească.

„Totul este perfect" nu înseamnă că nimic nu trebuie să se schimbe. Ci doar că dinamica mişcării universale este perfectă. înseamnă că totul se schimbă în orice fel - dacă încetăm de a mai fi sclavii schimbării, că putem urma pulsiunea creatoare, pentru a atinge cea mai mare fericire a noastră. Nu trebuie decât să permitem această mişcare eliberatoare, care este însăşi aspiraţia celulelor noastre. Ele nu caută decât să se reunească astfel cu suflul fundamental. Ele nu ştiu, oricum, decât să se acorde la nota de bază şi să ne semnaleze dizarmoniile, dezordonându-se.

Nu e cazul să inventăm zei în toată această situaţie şi nici să investim cu vreo pretinsă autoritate clerici intermediari. Nu trebuie ridicat vreun altar spiritualismului, nici materialismului, nu e vorba despre vreun adevăr pentru care trebuie să ne sacrificăm existenţa. Altfel spus, este ceva profan, laic, e miracolul obişnuit, sacrul de zi cu zi. Este simpla evidenţă. Nu e nimic special de făcut în sensul atribuit cuvintelor proiect, strategie, construcţie, demers. Nu trebuie decât să urmăm impulsul care slăbeşte neîncetat pretenţia noastră de a fi altceva decât ceea ce suntem, adică protagoniştii mişcării universale, reprezentanţi ai luminii, îndrăgostiţi şi creatori de viaţă.

Negarea frumuseţii

Priviţi, ţin în mână un ametist. Sunt uluit de frumuseţea lui. Suprafaţa exterioară e aproape netedă, de un cenuşiu pal, apoi primul strat interior, alb, bătând într-un mov, care trece spre rubiniu, apoi spre un violet intens, pe ultimul perete interior. Sunt consternat de aspectul acesui perete intern şi ascuns în mod normal, practic tăiat cu cuţitul, precum un diamant. Atâta frumuseţe scoasă la lumină prin spărtura unei pietre, prin dezmembrarea ei! Nu sunteţi şi voi uluiţi

de atâta măreţie? Priviţi piatra bine, ea este acolo, în faţa ochilor voştri. Puteţi crede în atâta magnificenţă?

Gândiţi-vă la miracolul naşterii unui copil. Cum să crezi că o fiinţă desăvârşită se poate organiza pornind de la o singură celulă? Gândiţi-vă, o singură celulă microscopică, ce poartă în ea planul întreg al unei explozii de viaţă. Gândiţi-vă la gingăşia unui mugur. Puteţi concepe o asemenea splendoare?

Mie mi-e greu şi mi se pare că de aici vine problema. Ceva în noi nu reuşeşte să creadă în frumuseţea pe care o vedem. Ceva în noi nu reuşeşte să consimtă frumuseţea a ceea ce suntem. Ceva în noi are nevoie să nege lumina, să o voaleze, să o distrugă. Ca şi cum ea ne-ar orbi, ca şi cum ne-ar insulta. Ca şi cum ar fi prea multă.

Ne îndoim, negăm, nu credem în ce e minunat - iată în ce culori ne vopsim pereţii închisorii noastre. O negare constantă a evidenţei ne oferă mărunta recompensă de a putea crede în personajele noastre limitate. Ca şi cum n-am putea exista cu titlul de minune, cu titlul de frumuseţe, cu titlul de forţă creatoare. Fiindcă, de fapt, nu este, oare, vorba despre negarea forţei noastre creatoare?

Cuvintele Mariannei Williamson, pe care preşedintele Nelson Mandela le-a citit în ziua investirii sale, ne spun acelaşi lucru:

Teama noastră cea mai profundă nu este aceea de a fi incapabili. Teama noastră cea mai profundă este aceea de a fi peste măsură de puternici. Lumina noastră, nu umbra noastră, este cea care ne sperie cel mai mult. Ne întrebăm: „Cine sunt eu ca să fiu strălucit, magnific, talentat şi fabulos?" De fapt, cine sunteţi ca să nu fiţi aşa? Sunteţi un copil al Domnului. Nu aduceţi niciun serviciu lumii dacă vă mulţumiţi să fiţi mărunţi. Nu este nimic înţelept în a vă face mici, astfel încât ceilalţi să nu se simtă în pericol din cauza voastră. Ne-am născut pentru a ne manifesta gloria faţă de Dumnezeu, care se află în interiorul nostru. Ea nu există numai în unii dintre noi, ci se află în fiecare, şi lăsându-ne lumina să strălucească le dăm celorlalţi permisiunea să procedeze la fel. Când ne eliberăm de frică, prezenţa noastră îi eliberează automat şi pe ceilalţi.

Cred că acesta este teribilul secret pe care fiecare dintre noi îl poartă în sinea lui: „Lumina noastră, nu umbra noastră, este cea care ne sperie cel mai mult". Lumina noastră, adică creativitatea noastră, imaginaţia noastră, entuziasmul nostru, elanul nostru de viaţă. O să vă spun ceva care o să vă mire, dat fiind faptul că vine din partea unui psihanalist: cred că nu putem face mare lucru pentru a-i ajuta pe ceilalţi. Putem cel mult încerca să trezim lumina din ei. Şi cea mai bună cale de a aprinde această lumină e aceea de a ne trăi propria lumină. Celelalte soluţii propuse ajung, într-un fel, să nege lumina celuilalt.

Pe noi, terapeuţii, necesitatea ne obligă uneori să avem grijă de cineva. Luând în considerare ceea ce am spus mai devreme, nu poate fi vorba decât despre o măsură temporară. Tocmai de aceea, după părerea mea, cel mai mare cadou pe care un om îl poate face celorlalţi este să le recunoască lumina, încurajându-i să se hrănească şi ei din sursa universală. întrucât fiecare dintre

noi poartă aceeaşi lumină, se subînţelege că nu putem decât să-i încurajăm pe semenii noştri să iasă din scenariile lor constrângătoare, pentru a-şi gusta adevărata libertate. La fel, cel mai mare cadou pe care cineva şi-l poate face lui însuşi este acela de a-şi da dreptul la lumină şi de a se delecta cu ea.

în faţa morţii

Am putea spune că nu există tranzacţii posibile cu personalitatea. îndată ce suntem cuprinşi de temeri, de dorinţe, de nevoi, nu mai suntem liberi. Pare să fie imposibil să ne degajăm de atracţia exercitată de personajul nostru dar, în realitate, se poate spune la fel de bine şi invers: demersul este foarte uşor. Dragonul e înconjurat de imensitatea spaţiului, aşa cum suntem şi noi. Lumina este cea care produce umbră şi nu invers.

Pe scurt, e vorba mai ales despre o prezenţă în sine. De o ascultare a *resimţirii,* de o degustare a momentului, fără pretenţii, fără aşteptări. De fiecare dată când suntem încordaţi, în căutarea unui efect oarecare, ne îndepărtăm de fericirea noastră. De o fericire durabilă.

Ceea ce este liniştitor, e faptul că nu e vorba nici de a fi sănătoşi, nici de a fi perfecţi, nici de a ne afla în echilibru. Oricare ar fi poziţia noastră, bolnavi, sănătoşi sau prizonieri ai unei obişnuinţe, întotdeauna este posibil să ne desprindem de ea pentru câteva secunde, pentru a gusta ceea ce deja există în noi: fondul luminos al fiinţei.

în faţa morţii, ne temem că ne vom risipi şi ne vom pierde în imensitate. Am căpătat convingerea că ceea ce se risipeşte şi se pierde este personalitatea. Nu individualitatea e cea care dispare. Dimpotrivă, cred că individualitatea armonizată cu mişcarea universală rămâne vehiculul nostru central.

Când am fost pe punctul de a muri, am trăit acele stări în care suntem în uniune cu ceea ce ne înconjoară, parcă amestecaţi în acest tot. Nu am avut senzaţia că m-am pierdut ori că m- am dizolvat, ci dimpotrivă, am avut impresia că, în sfârşit, m-am găsit. Savuram o familiaritate cu Totul, o familiaritate cum nu mai cunoscusem până atunci. Nimic nu mi se mai putea întâmpla, totul mi se întâmplase deja, într-un anumit fel. Nu îmi mai era teamă că mor: în mintea mea eram deja mort, deja mergeam în eternitate. Trăiam într-o încântare profundă. Niciodată nu mai savurasem cu atâta plăcere ceea ce vedeam, ceea ce atingeam. în timpul convalescenţei mele, să fac un duş devenea o sursă de extaz. Să mănânc, mă cufunda într-o jubilaţie vecină cu cea a unui copil. Eram atât de amestecat în Tot, încât în unele momente aveam impresia că acel Tot era cel care hrănea Totul, ceea ce provoca în mine un râs nebun, fără sfârşit.

Ceea ce vreau să vă şoptesc la ureche, în seara asta, în timpul ultimului dans, se rezumă la atât: „Nu trebuie să ne facem griji. Ne putem destinde, pentru că ne aflăm deja în eternitate. Viaţa noastră nu are frontiere. Universul nostru este infinit. Ne prefacem că putem crede contrariul pentru a ne linişti personajul, fiindcă el se teme că nu există cu adevărat. Şi, drept să spun, are dreptate să-şi facă griji, deoarece, într-adevăr, nu există. Este doar o iluzie necesară. Dar, într-o

bună zi, ne vom lăsa jos scutul, pentru că n-o să ne mai temem. Şi vom experimenta atunci libertatea."

Dar eu vorbesc şi tot vorbesc. Dansăm, intrăm în vârtej. Ce ziceţi? V-ar plăcea să aflaţi sfârşitul legendei? Ah! Aşa este! Aproape că am uitat de legenda noastră. Să ne întoarcem, aşadar, la Horus.

Ochii şoimului

Cei mai mulţi dintre noi ne schimbăm constant punctul de vedere. Privim când prin ochii avizi ai personajului, căutându-ne interesul în toate, când prin ochii Sinelui, considerând atunci bucuria colectivă. Egiptenii au sesizat foarte bine acest fapt. Ştiau că una dintre marile probleme ale fiinţelor omeneşti rezultă din orbirea lor. Ele nu văd lumina din ele. Astfel, aşa cum am menţionat mai devreme, adevărata miză a luptei dintre umbră şi lumină consta, pentru egipteni, în „reconstituirea ochiului" ca şi cum ochiul ar fi fost împrăştiat în univers şi trebuia adunat şi reparat, pentru a obţine inteligenţa privirii. întregul final al legendei e consacrat, aşadar, dezvoltării unei vederi corecte a lui Horus. Poemul următor ne va introduce în temă. Este extras din *Cartea ieşirii la lumină.*

Când merg pe apele celeste,
Venerez strălucirea soarelui, ca pe lumina ochilor mei.
îmi construiesc numele.
Ziua de ieri îmi aparţine,ziua de mâine o cunosc deja.
Suntphoenixul, nu există impuritate în mine.
Cunosc drumul,
Mă îndrept spre insula drepţilor,
Ajung pe meleagul luminii,
Reconstitui ochiul,
Văd lumina,

Sunt una dintre fiinţele luminii, care locuiesc pe meleagul stăpânit de ea[18]

Ochii iubirii

Horus va deveni una dintre acele fiinţe de lumină dar, pentru aceasta, privirea lui asupra realităţii trebuie să se schimbe. Vă propun să urmărim etapele acestui parcurs. Am menţionat mai sus episodul petrecut în ţinutul mlăştinos unde, transformat în hipopotam, Horus taie în cele din urmă capul mamei sale, pentru a o pedepsi că i-a fost milă de Seth, adversarul lui. în acest punct al poveştii, tribunalul zeilor îl condamnă pe fiul lui Osiris să-şi piardă tronul. Horus fuge şi se ascunde în deşert. Să nu uităm însă că Seth domneşte ca stăpân al întinderilor acoperite cu nisip. îl prinde din urmă, fără probleme. îi smulge ochii şi îl lasă pradă unei morţi sigure.

18 N.A. Jacq CMstian, *La Sagesse vivante de l 'Egypte ancienne (.înţelepciunea vie a Egiptului antic), op. cit.,* p. 44.

Legenda spune că atunci, pe locul unde au fost aruncaţi ochii, au început să crească două flori de lotus, simboluri prin excelenţă ale înţelepciunii şi ale reînvierii. încă o dată, brutalitatea lui Seth a servit procesului de transformare. încă o dată, Seth pregăteşte, netezeşte drumul ce duce la porţile luminii. Orbindu-l pe Horus, el îi permite acestuia să vadă. îi permite să intre în interiorul lui însuşi.

După episodul otrăvirii şi cel al luptei, sub formă de hipopotami, acest eveniment reprezintă o a treia criză iniţiatică, destinată să-l pună pe Horus în contact cu individualitatea sa reală. Deoarece, pentru a continua să evolueze, el trebuie acum să părăsească poziţia de războinic răzbunător. Altminteri, va continua să facă jocul lui Seth şi se va transforma el însuşi în călău orb, acest „orb închis în noi", despre care ne vorbea autorul Păr Lagerkvist.

Să ne întoarcem, aşadar, pentru ultima oară, la textul legendei aşternute pe hârtie de pana lui Norman Mailer.

Isis-Hathor sfârşeşte prin a-l regăsi pe Horus, zăcând orb pe versantul unui munte. Isis va căuta lapte de gazelă şi apoi îi va freca orbitele cu el, până când Horus îşi va redobândi vederea.

îşi văzu propria mână şi strigă cu glas tare: „Mama mea m-a iertat!" în momentul următor, zări ochii trişti şi luminoşi ai lui Isis-Hathor, cât şi limba mare cu miros de pământ şi iarbă, care-i lingea fruntea. Şi atunci, nu mai putu decât să murmure: „Cum m-aş putea ierta eu însumi?"

Isis-Hathor îşi puse un deget pe fruntea lui pentru a-i transmite răspunsul: trebuia să-i ofere tatălui lui ceea ce avea mai de preţ, oricare ar fi fost acel lucru. Şi, în timp ce se întreba la ce anume ar putea renunţa, Horus privi deşertul, care era de o frumuseţe neobişnuită. Stâncile căpătaseră culoarea trandafirului şi nisipul era ca o pulbere de aur. Peste tot unde lumina cădea peste piatră, Horus vedea cum scânteiază fărâmele de nisip. în faţa unei asemenea generozităţi, Horus nu mai ezită. „Oh, tată!", spuse el. „Eu, Horus, fiul tău, o să-ţi dau ochii mei, ca să-ţi pot oferi vederea mea."

Vederea regăsită a lui Horus se cufundă din nou în întuneric şi această pierdere răsună ca o avalanşă de pietre în strunga unui munte. Când îşi redeschise ochii, vederea îi fusese dată din nou dar viziunea lui devenise total diferită. în ochiul său stâng, culorile erau la fel de strălucitoare, parcă iluminate de un soare puternic. Dar ochiul lui drept vedea profunzimea cenuşie a fiecărei pietre, ca şi cum ar fi fost luminată de o Lună plină, albă şi rece. Când cei doi ochi priveau împreună, lumea nu apărea nici frumoasă, nici urâtă, ci perfect echilibrată[20].

Când Seth îi smulge lui Horus prima pereche de ochi, îi ia vederea obişnuită. într- adevăr, ochii simbolizează maniera noastră de a privi lumea, concepţiile noastre, punctele noastre de vedere, ceea ce admitem şi ceea ce respingem cu mintea noastră. Această viziune primară trebuie reconsiderată, pentru că ea este condiţionată de moştenirea trecutului şi de convenţiile sociale.

Cu a doua pereche de ochi, cea pe care i-o dă Isis, Horus îşi schimbă punctul de vedere, concepţia. Dobândeşte atunci privirea Zeiţei Creaţiei, privirea

compasiunii, privirea dragostei care vede frumuseţea scânteietoare a tot ceea ce există: „Stâncile căpătaseră culoarea trandafirului şi nisipul era ca o pulbere de aur. Peste tot unde lumina cădea peste piatră, Horus vedea cum scânteiază fărâmele de nisip." Cu ochii lui Isis, Horus primeşte darul unei viziuni luminoase. Raza de aur a pus stăpânire pe privirea lui. Horus vede lumea cu ochii inimii.

Nu mai este vederea lui Horus Străvechiul, a lui Horus Fratele sau a lui Horus Răzbunătorul Tatălui său. Seth i-a smuls o vedere făcută din imagini ale trecutului, transmisă de cei dinaintea lui. Acum este cu adevărat fiul lui Isis, dar al lui Isis zeiţa. A devenit fiul compasiunii generoase, care vede iubirea în toate fiinţele.

A-ţi dărui Totul

Cu inima astfel trezită, Horus simte culpabilitatea. îşi dă seama că a ignorat această vedere, că ea se afla în el, ca un diamant pe care a neglijat să-l utilizeze. Şi atunci, murmură: „Mama mea m-a iertat, dar voi şti, oare, să mă iert eu însumi?" Voi şti să mă iert, pentru că am ucis dragostea? am putea adăuga.

Cred că întrebarea lui Horus se referă la dragostea de sine. într-adevăr, cum să ne iertăm nouă înşine această neîncredere care ne ţine agăţaţi de aceleaşi strategii de zădărnicire a creativităţii? Cum se nă iertăm pe noi înşine pentru lipsa de încredere în elanul vital, care ne susţine pe toţi? Cum să ne iertăm pentru lipsa de încredere în propriile noastre resurse, în capacităţile noastre de a intra în contact cu ele?

Pedro Segura, un psihanalist adept al teoriilor lui Jung şi pasionat de etimologie, mi-a permis să pătrund această temă a iertării într-un mod original. Rădăcina „par" a verbului a par- dona vine din cuvântul latin *per* care înseamnă „tot, totalitate, globalitate", precum termenul „per-fect", care înseamnă „a fi total, a fi complet". Astfel, „a te par-dona" vrea să însemne „a-ţi da totul, totalitatea, globalitatea". Este vorba, aşadar, de un gest de recunoştinţă faţă de noi înşine, prin care devenim compleţi, prin care ne acordăm Totul.

Ofranda legăturilor noastre

[20] N. A. Această parte este adaptată după cartea lui Norman Mailer, *Nuits des temps (.Negura timpurilor), op. cit.,* pp. 89-90.

Dar cum să ne dăruim Totul când ne simţim vinovaţi de propriile noastre atitudini? Isis răspunde la această întrebare mută, punându-şi un deget pe fruntea lui Horus. Ea trezeşte, astfel, în el centrul cunoaşterii universale, cel de-al treilea ochi. Pentru egipteni, la fel şi pentru indieni, mijlocul frunţii reprezintă centrul omniscienţei. Şi, la aceste două popoare, cunoaşterea legăturii noastre cu Totul este singura cale de eliberare şi de vindecare adevărată.

Pentru a dobândi cunoaşterea care vindecă, Horus trebuie să-i dăruiască tot ce are mai de preţ tatălui său. Or, în acest punct al poveştii, Osiris a devenit stăpân al lumii de dincolo. S-a recunoscut în spirit. Gestul lui Isis poate fi deci interpretat ca semnificând următorul lucru: oferă-i universului ceea ce ai mai preţios, permite-i rădăcinii individualităţii tale să fie luminată de cunoaşterea universală, permite o realiniere a fiinţei tale după această învăţătură.

în psihologie, acest dar ar fi acela al legăturii noastre cea mai importantă. Adică al plăcerii, al talentului, al calităţii sau al organului la care ţinem cel mai mult. Deoarece acest ataşament este, în mod obligatoriu, centrul identităţii noastre personale, cheia închisorii noastre, ca să spunem aşa. Subliniez cu tărie că nu este vorba să ne sacrificăm o aptitudine sau un talent distrugându-le, ci utilizându-le pentru altceva decât pentru amplificarea personajului.

Aşadar, putem să ne iertăm trădările faţă de noi înşine şi să „devenim compleţi" abandonându-ne simbolul dominant al egocentrismului fundamental, pentru a-l pune în serviciul iubirii şi al cunoaşterii.

Altfel spus, prin gestul său, Horus îşi abandonează grija faţă de el însuşi. Prin această castrare simbolică, el îşi revendică adevărata libertate şi adevărata autonomie, întrucât ştie acum că orbirea lui nu-i poate lua vederea frumuseţii interioare a fiinţei şi a universului. Prin această încuviinţare, prin această autorizare de a se detaşa, pe care şi-o acordă sieşi, îşi desface cu adevărat aripile de şoim. îşi va putea lua zborul. Ofranda lui îl eliberează, îl uşurează.

Putem vorbi şi medita îndelung pe tema renunţării care-l eliberează pe individ de sclaviile sale. Este vorba despre o lege fundamentală, ce trebuie experimentată. Deocamdată, mă limitez să vă atrag atenţia asupra naturii voluntare a acestei renunţări. Horus se aventurează în această ultimă transformare în deplină libertate. De fapt, nici nu ne-am putea aventura în alt fel. Fiinţa liberă poate sufla în ultimele pânze care o despart de lumină, dar cel care încă mai este tiranizat de fricile şi de nevoile sale nu poate proceda la fel. Acest ultim pas nu se face sub loviturile lui Seth, ci se înfăptuieşte în mod deliberat.

Săvârşind acest gest, Horus recunoaşte că nu a fost niciodată nici victima, nici călăul nimănui, ci numai victima şi călăul lui însuşi. Recunoaşte că este eliberat de nevoile şi de temerile sale şi îşi revendică libertatea. îşi redescoperă forţa creatoare. Oferind ceea ce are mai de preţ cu scopul de a-şi lărgi viziunea, el demonstrează că se posedă pe sine, că a atins stăpânirea de sine.

Ochiul unic

Cea de-a treia pereche de ochi dăruită lui Horus de către Osiris, drept recompensă pentru sacrificiul lui, îi va permite şoimului să vadă atât ziua, cât şi noaptea. Cu un ochi, va vedea umbra; cu celălalt, va vedea lumina. Şi astfel, ne spune legenda, vederea lui va fi perfect echilibrată. Prin sacrificiul său, Horus a reconstituit ochiul. A obţinut vederea globală, ochiul unic. El vede acum cu ochii universalităţii. Concepţia sa asupra lucrurilor este acum o concepţie cosmică.

Reconstituirea ochiului semnifică faptul că individul recunoaşte în fiecare moment că este fiu al luminii şi stăpân al destinului său. Această învăţătură nu-l mai părăseşte. Indiferent care ar fi circumstanţele din viaţa lui, el nu se mai poate considera victima nimănui.

Realizarea lui Horus nu este un act naiv sau idealist, care ar nega existenţa Umbrei. Ea reprezintă, mai degrabă, o eliberare de controlul exercitat asupra lui de forţele întunericului, ceea ce nu vrea să însemne, însă, că aceste forţe nu mai există.

Dezvoltarea acestei viziuni care transcende ziua şi noaptea, interiorul şi exteriorul, ceea ce se află aici şi ceea ce se află dincolo, viziune care transcende toate acestea pentru a le uni, va deveni emblema lui Horus. Horus este uniunea dintre cer şi pământ; el nu este nici cerul, nici pământul, nici umbra, nici lumina, nici spiritul, nici materia. Este uniunea a două polarităţi.

Iată deci viziunea trezirii pe care înţelepţii Egiptului antic voiau să ne-o propună, prelungind legenda în felul acesta. Pătrunderea în domeniul spiritului, intrarea în cer făptuită de Osiris nu este decât un pasaj. Horus completează mişcarea tatălui său: el devine spiritul treaz, care trăieşte pe două planuri, în acelaşi timp. El devine Stăpânul Dublei Ţări. Nu mai există o separaţie între lumi, nu mai există sus şi jos. Horus a atins viziunea echilibrului. Incarnarea nu mai este pentru el un obstacol în realizarea totală.

în termeni psihologici, pentru că despre psihologie vorbim, această trezire înseamnă cucerirea unei veritabile autonomii interioare. Această autonomie nu este sinonimă cu independenţa. Ea marchează, mai degrabă, o desprindere de tiraniile obişnuite ale condiţionărilor inconştiente. Reprezintă naşterea unei bucurii independente de ceea ce se întâmplă sau de ceea ce nu se întâmplă, de ceea ce îndeplinim sau nu îndeplinim, de ceea ce este sau nu perfect în noi.

înarmat cu această cunoaştere, Horus îi aminteşte fiecărui individ că este creatorul propriului destin - un destin care îi reflectă mişcările interioare. Conştientizarea deplină şi întreagă a acestei realităţi îi va permite individului să devină un artist al vieţii. El înţelege acum că poate alege oricând calitatea stării sale interioare şi că nicio forţă nu are puterea de a-l priva de această libertate. Iată care este învăţătura ascunsă, care doarme în fiecare dintre noi. Iată stăpânul care dormitează. Iată tronul regal.

Horus cunoaşte acum secretul. Poartă în el cunoaşterea şi, graţie acestei cunoaşteri care eliberează, el se poate uita pe sine. Se poate uita în sensul în care Albert Lowe spunea: „A ne cunoaşte, înseamnă a ne uita." El poate uita preocuparea pentru imagine şi putere, ceea ce nu vrea să însemne că nu va mai avea imagine şi putere. Poate uita tirania bucuriilor şi a necazurilor, ceea ce nu vrea să însemne că nu va mai avea bucurii şi necazuri. Poate scăpa din sclavia nevoilor sale, ceea ce nu vrea să însemne că nu va mai avea nevoi. Poate uita identificarea cu toate acestea. Poate uita personajul. Se poate detaşa.

A deveni creator al propriului destin nu înseamnă că viaţa devine deodată minunată şi suferinţa dispare. încă mai există cutremure de pământ, războaie şi neînţelegeri în relaţiile interpersonale. A deveni creator al propriului destin nu înseamnă nici că un individ capătă dintr- odată controlul evenimentelor exterioare. înseamnă mai degrabă că un individ îşi conştientizează libertatea interioară: nu are putere asupra împrejurărilor, dar e liber pe reacţiile sale. Este artizanul stării sale interioare.

Individul intră astfel în dimensiunea alegerii şi a acţiunii veritabile. Va putea chiar alege o situaţie personală provocantă şi inconfortabilă, pentru că ea îl ajută să avanseze.

Libertatea lui l-ar putea face şi să se simtă respins, lăsat deoparte sau închis pentru ceea ce spune. Frica nu-l mai constrânge pe acest individ, dar încă îi mai ţine legaţi pe ceilalţi care-l înconjoară şi care pot să se teamă de libertatea lui sau să-l invidieze pentru ea.

Atunci când valul ştie că e lac

Pentru individul care a parcurs drumul care merge de la sine la sine însuşi, neplăcerile suferite în trecut apar acum simbolice, sunt etape necesare. Nu mai există sentimentul de culpabilitate. Individul are responsabilitatea nenorocirilor care-l percutează, ele sunt trambuline naturale. Are responsabilitatea dialogului cu încercările sale. Are responsabilitatea de a consimţi la Tot.

Nu are nici de ce să mai simtă dificultatea. Schimburile noastre cu ceilalţi, recunoaşterile şi conflictele care se nasc din ele, auto-observaţia, expresia creatoare, momentele de expansiune, perioadele de întunecare, toate acestea conduc la uşurarea interioară. Altfel spus, o degajare reală e însoţită de resimţirea unei lejerităţi. Dacă lejeritatea nu se produce, înseamnă că încă mai există lucruri ce trebuie înţelese, recunoscute, integrate. Frica încă se mai pitulează în inima individului şi îl plasează în conflict cu el însuşi, conflict care, fără îndoială, se va exprima sub forma unor dificultăţi relaţionale sau a maladiilor, semne ale lipsei de armonie între nevoi şi elanuri, între personalitate şi individualitate, între dragoste şi cunoaştere.

Este vorba aici despre constatarea unui mecanism, nu despre o judecată. Éric Baret, un specialist în tantrismul caşmirian, a făcut o precizare. Atât timp cât un individ, a spus el, suferă la nivel psihologic, înseamnă că pretenţia lui de a exista independent de restul universului îl împiedică să savureze bucuria de a nu fi nimic. Aceasta nu vrea să însemne că, odată ce a fost eliberat, el nu va mai suferi, ci doar că va suferi de o manieră funcţională. Corpul lui va suferi şi funcţiile vitale îi vor fi afectate, dar nu va mai fi ataşat psihologic de suferinţele sale. Nu va mai adăuga greutatea propriei importanţe la frământările sale.

Am avut şansa de a-i fi alături tatălui meu în zilele dinaintea morţii sale. După două operaţii majore suferite în decurs de câteva luni, tata stătea întins pe patul lui, la serviciul de terapie intensivă. Totuşi, se bucura de o perfectă luciditate. Vlăguit, slăbit, avea totuşi o privire transfigurată. Era plin de dragoste şi de bucurie, în ciuda suferinţei lui. Nimic nu putea altera această fericire pe care o atinsese. O teribilă criză de sughiţ l-a afectat timp de cinci zile şi cinci nopţi, fără a-l împiedica însă să se intereseze de activităţile mele, de iubirile mele şi de viitoarele mele călătorii.

Tatăl meu atingea atunci esenţa sa universală. Urcase în barca solară şi plutea cu toate pânzele desfăcute către ţărmurile eternităţii. Am avut şansa să cunosc un om care nu avea nici un fior de angoasă în faţa morţii. Se eliberase de temerile lui. Era cel mai frumos cadou pe care mi l-a putut face. Momentele emoţionante din acele zile mi-au inspirat aceste câteva rânduri care i-au servit drept epitaf:

Atunci când valul ştie că el este lacul, e liniştit şi bucuros,

şi nici măcar ceea ce-l sparge şi-l fărâmă nu-l poate afecta.

Privirea noastră e cea care ne face să suferim

Când am redescoperit legenda lui Isis şi a lui Osiris, cu mulţi ani după finalizarea studiilor mele la Institutul Jung din Zürich, unde o găsisem prima oară, mi s-a părut fantastic că trei mii de ani de suspans şi de istorie se rezumă la o poveste despre ochii care sunt smulşi şi găsiţi apoi, în mai multe rânduri. Pe măsură ce am pătruns sensul legendei, surpriza mea a devenit tot mai mare.

Citeam, în termeni psihologici că, în definitiv, nu exista decât privirea noastră, concepţia noastră asupra lucrurilor, care era supusă forţei de transformare. Viziunea noastră asupra realităţii ne face să suferim sau să fim fericiţi. Aceasta nu are nimic de-a face cu realitatea în sine care, în fond, nu se schimbă. Lumina noastră fundamentală există, indiferent dacă o vedem sau nu. Un proces de schimbare poate antrena tot felul de suferinţe, după imaginea vieţii însăşi, dar şi aici totul depinde de privirea pe care ne-o aşternem asupra acestor suferinţe.

Orgoliul este cel care se frământă şi suferă. Frica este cea care nu vrea să-şi piardă din putere. Nevoile sunt cele care se tem că vor fi dizolvate. Rănile trecutului sunt cele care ne cer să credem în ele. La limită chiar, am putea spune că nu există niciun demers. Până la urmă, nu e vorba decât despre o schimbare de perspectivă.

într-adevăr, privită sub un anumit unghi, chiar povestea transformării noastre este o istorie pe de-a-ntregul inventată. încă mai hrăneşte realitatea personajului care are nevoie să se identifice cu o asemenea poveste pentru a exista. Da, într-adevăr, a ne cunoaşte înseamnă a ne uita, pentru a înlătura toată importanţa a ceea ce am fost. Individul se plasează sub puterea momentului prezent. Amintirile lui nu-l mai îngreunează. Nu mai este legat. „Am băut ceai şi am mâncat tsampa", spunea un maestru tibetan. „Propria istorie nu mă mai interesează."

Pe mine, care sunt un psihanalist, aceste cuvinte simple mă determină să meditez îndelung asupra naturii intervenţiilor pe care le practic. Oare nu servesc ele, de fapt, decât la consolidarea importanţei pe care cei şi cele care mă consultă o acordă romanului lor intim sau, dimpotrivă, pot pregăti drumul către depăşirea identităţii personale? Aici e toată problema, cred eu. De altfel, ea reformulează, în felul ei, obiecţiile tradiţionale ale maeştrilor spirituali la demersurile psihologice. Adesea, ei nu văd în acestea decât un mod de a intensifica problema în loc de a o rezolva. După părerea mea, în ciuda riscului unei asemenea primejdii, locul psihoterapiei în evoluţia globală a unui individ este indiscutabil.

Psihoterapia reprezintă intrarea pe drumul care-l conduce pe individ către sensul profund al vieţii. Ea pregăteşte terenul. Trebuie să ne vizităm fundamentele obscure ale emoţiilor pentru a ne transforma cu adevărat. Trebuie să întânim acolo dorinţele reprimate şi traumatismele din copilărie.

La drept vorbind, atunci când un individ antamează un demers, el e cu adevărat orb. Fără să ştie, este, în mai multe feluri, victimă şi călău al propriei persoane. Se crede victimă a istoriei sale familiale şi a părinţilor săi dar, prin terapie, va putea descoperi legătura pe care o întreţin conflictele sale exterioare cu dimensiunile inconştiente din el însuşi. Va putea astfel să se recentreze şi să facă unele reparaţii. Aici se opreşte, în general, ambiţia terapeutică. Dar direcţia fundamentală este deja dată.

Cu timpul, un demers de ordin spiritual ar putea prelua ştafeta. în funcţie de situaţie, cele două demersuri sunt integrate. Când nu este cazul, ţin să subliniez că ar fi preferabil ca un demers spiritual serios să fie însoţit ori precedat de o psihoterapie sau măcar de o intervenţie asupra naturii emoţiilor şi a conflictelor inconştiente. Altminteri, meditãm, dar rămânem aşezaţi pe un vulcan. Oricum, nu vom putea zbura prea sus, fiindcă vom exploda, ceea ce nu este de dorit, pentru că îngreunările emoţionale îl vor păstra pe individ prizonier al personalităţii sale.

Deşi conţinutul acestei cărţi depăşeşte cu mult cadrul obişnuit al psihoterapiei, sper că va veni şi ziua în care psihologia va integra suficient de bine legile fundamentale ale individului pentru a se putea aventura pe asemenea terenuri. Şi sper că munca mea va contribui la acest lucru.

Singura mea grijă este frumuseţea propriului zbor

Un poem al lui René Lachaud, un specialist în istoria Egiptului, ne va permite în continuare să legăm începutul şi sfârşitul legendei noastre:

Horus este strălucirea soarelui,
Dar nu este soarele.
în el respiră Ra şi se ascunde Atum, creatorul.
Horus, disc înaripat, pluteşte la orizontul mereu îndepărtat.
Hierofant, el te conduce către apoteoza ta:
Fuziunea completă cu Lumina.
Horus este Iniţierea regală.
El este Aurul.
E Ka-ul înfăptuirii, regele reactivat, care dormita în tine.
«M-am alăturat zeilor de pe bolta cerească,
Sunt dincolo de cele patru elemente,
Sunt Horus, nivelul suprem,
Perfecţiunea transcendentă,
Lumina Sufletului.
Singura mea grijă este frumuseţea zborului meu[21]. »

Acest poem m-a inspirat, pentru că reia şi continuă demersul lui Osiris. „Singura mea grijă este frumuseţea zborului meu" - am putea spune că, într-un anumit fel, aceste cuvinte ar fi putut marca începutul legendei, dar pronunţate de un Osiris orgolios, plin de sine, prizonier al propriului narcisism.

Vorbele lui Horus sunt diametral opuse. Horus desăvârşeşte opera începută de Osiris, care este aceea a fuziunii complete cu lumina. Este chemarea în noi a

acestei posibilităţi, este iniţierea regală, este aurul. El îl reactivează pe regele care dormita în noi. Atunci când spune „Singura mea grijă este frumuseţea zborului meu", nu vorbeşte dintr-un punct de vedere

[21] N.A. Lachaud René, *op. cit.*

narcisist. Cuvântul lui este acela al individului eliberat de condiţionările sale. El acţionează sub impulsul creator şi pluteşte în univers având drept singură grijă transparenţa la lumină, insesizabila eleganţă a aceleaşi lumini, incredibila ei scânteiere.

Prin gura lui Horus, René Lachaud ne spune că unicul scop al existenţei este acela de a pluti pentru pura plăcere de a exista, pentru simpla bucurie de a fi. Nu există misiune, nu există datorie, ci numai slujirea luminii, fără grija de sine. Horus devine, astfel, şoimul încoronat.

Aţi văzut, fără îndoială, această imagine foarte ciudată a unui şoim încoronat cu o tiară din aur. Este vorba chiar despre Horus. Această coroană nu reprezintă o suveranitate exterioară. Ea este cea a individului care şi-a regăsit regalitatea interioară, cea a individului care a regăsit gloria, splendoarea şi lumina elanului universal. Am putea merge până într-acolo, încât să spunem: cea a individului care şi-a restabilit legăturile cu esenţa sa divină.

După ce îşi recapătă tronul, Horus va uni Egiptul de Sus cu Egiptul de Jos, confirmându-şi statutul de Stăpân al Dublului Ţinut. El realizează astfel faimoasa formulă alchimică a lui Hermes Trimegistul, care spunea: „Ceea ce este sus e la fel cu ceea ce se află jos." Horus reprezintă regăsirea cu Totul. Este Totul în acţiune, în interiorul sinelui. El îl invită pe individ să recunoască faptul că este universul întreg.

Stăpân pe sine însuşi

Horus a depăşit poziţiile de victimă şi de călău. A trecut chiar dincolo de poziţia de Discipol, pentru că l-a descoperit pe Stăpânul din el. Cum să definim această condiţie de Stăpân? Să spunem, mai întâi, că nu trebuie să facem nimic special pentru a deveni Stăpâni, pentru că Stăpânul este dintotdeauna acolo. Trebuie doar dezvăluit, brusc sau lent.

Stăpânul apare într-un curent, pe care-l purtăm în noi. Când urmăm acest curent al înţelepciunii, devenim Stăpâni. Această regăsire poate dura o viaţă dar, în general, se produce în doar câteva secunde, deodată. Ne scăldăm într-un fluviu larg, deschis, liniştit, câteva secunde, câteva minute, câteva ore şi, în momentul următor, nu mai suntem acolo. Dacă un individ se asociază cu acest curent din ce în ce mai des, se eliberează din închisoarea temerilor.

Aceleaşi constatări pot fi făcute şi în privinţa poziţiei de Discipol. Uneori, reuşim să ne situăm în procesul de experimentare, păstrând totodată o privire binevoitoare asupra noastră. Ajungem astfel să tragem învăţăminte din ceea ce trăim. Dar cu greu putem rămâne mai mult de câteva ore simultan în poziţia de Discipol al vieţii. în majoritatea timpului, trăim în personajul nostru, protejându-ne şi apărându-ne plăcerile limitate. Trăim atunci în inconştienţa a ceea ce suntem de fapt. Este vorba despre curentul cel mai uşor de menţinut dar cel mai

dureros totodată, pentru că el va suscita numeroase chemări la ordine din partea profunzimilor noastre neglijate.

Stăpânul şi Discipolul funcţionează ca un duet. Discipolul trăieşte şi experimentează, Stăpânul ghidează şi orientează. Aceste mişcări sunt prezente întotdeauna în noi. Se armonizează una cu alta şi ţes împreună mişcarea iubitoare a Fiinţei, ajutând-o să cunoască bucurii durabile. Este un dialog interior. Poate fi comparat cu cel al credinciosului care comunică cu zeul lui, contemplându-şi viaţa. Cu mica diferenţă că zeul în cauză nu este proiectat spre exterior, ci e trăit interior, ca dimensiune creatoare şi luminoasă a fiinţei.

înţelepciunea tuturor tradiţiilor ne învaţă că în interiorul fiecăruia dintre noi există o fiinţă care ştie, este Şinele, Fiinţa universală, impregnată cu toate cunoştinţele despre univers, cu toate elementele înţelepciunii, cu toată lumina. Discipolul vieţii este acela care a ales să audă glasul acestei înţelepciuni, cel care a ales să-l lase să se manifeste pe Stăpânul din el.

Atâta vreme cât individul „posedă" această cunoaştere, ele este Discipol. în ziua în care îl va întrupa total, va deveni Stăpân. A alege calea Discipolului înseamnă a alege să fim conştienţi, adică prezenţi în toate circumstanţele. Pe de-o parte, pentru a le limpezi şi a ne detaşa de iluzie. Pe de altă parte, pentru a ne asocia mişcării iubitoare fundamentale şi a cunoaşte forme din ce în ce mai extatice.

Aceasta implică o formă de disciplină şi de angajament, dar un agajament faţă de lumina pe care deja o purtăm în noi înşine. Această disciplină implică momente de creaţie, de expansiune, de contemplaţie şi de comprehensiune psihologică. Ea este un cadou pe care un individ şi-l poate face sieşi.

Când pornim la întâlnirea cu noi înşine, intrăm într-un proces de descoperire a ceea ce se află deja prezent. Acest concept este surprinzător în anumite privinţe, şi totuşi nici ştiinţa nu procedează altfel. în principal, procesul ştiinţific constă în observarea unui fenomen pentru a i se înţelege natura ascunsă. Este vorba despre un proces de „descoperire" propriu-zisă. Atitudinea de observare şi de întâmpinare a fenomenului respectiv cu cât mai puţine prejudecăţi şi idei preconcepute va permite o dezvăluire mai deplină a realităţii.

Cu toate acestea, când vrem să ridicăm vălurile care acoperă un fenomen, ridicăm adesea chiar vălurile propriei noastre minţi, pentru că ele sunt cele care ne umbresc concepţiile, într-un fel, am putea merge până într-acolo, încât să spunem că nu vedem ceea ce admitem. Şi nu invers.

La fel se întâmplă şi în procesul abordării de sine. Pornind de la o atitudine de observare fără judecare, de întâmpinare fără prejudecată, pornind de la o disponibilitate deschisă, vom lăsa să se dezvăluie natura a ceea ce suntem. Aşadar, o vom „descoperi". Vom zări printre văluri o realitate diferită de cea întrevăzută până atunci. Vom putea intra în intimitate cu această nouă realitate. Vom intra în intimitate cu noi înşine, cu o privire reînnoită.

O să încerc să descriu, cu aproximaţie desigur - am impresia că întotdeauna lipsesc cuvintele pentru a descrie asemenea stări - ce simt eu atunci când, în

momente prea rare, se ridică vălurile de pe realitatea mea interioară, când simt că sunt în mine, cu adevărat în mine. Mai întâi, am senzaţia că sunt prezent, total prezent, în interiorul meu şi că vibrez de această prezenţă. Redescopăr atunci bucuria de a mă mişca, de a respira, de a-mi face glasul să răsune. Descopăr din nou toate aceste lucruri, ca un copil care se miră de viaţa ce izvorăşte din el.

Conştientizez atunci că, înainte de a fi coaja fructului sunt, în primul şi în primul rând, interiorul fructului. Observ, de fiecare dată cu o nouă senzaţie de prospeţime, că sunt carnea, seva şi miezul acestui fruct. De flecară dată, senzaţia, sentimentul, cunoaşterea acestei interiorităţi mă duce înapoi acasă, în inima eului meu, în inima universului. Este ca şi cum m-aş întâlni cu lumea, pornind de la această integritate organică şi psihică. Este precum o comuniune între exterior şi interior. Este ca şi cum aş face dragoste cu alimentele, de exemplu, ca şi cum aş face dragoste cu sunetele şi cu fiinţele care-mi populează mediul înconjurător.

Confortul acestei interiorităţi este atât de mare, încât, în acele momente, nu mai am grija timpului care trece. încerc senzaţia unei hiper-senzualităţi care gustă din tot şi se impregnează subtil cu acest tot. Simt atunci în mine un fel de foc care se hrăneşte din esenţa lucrurilor, mai mult decât din lucrurile în sine. Ca şi cum această confortabilă conştientizare a corpului m-ar face conştient de existenţa în mine şi în jurul meu a unor corpuri mult mai subtile, mult mai vaste. Uneori, mi se pare chiar că aş putea muri în asemenea momente şi că asta nu m-ar afecta prea mult.

Când mă aflu într-o astfel de stare, am impresia că nu trebuie să fac nimic special pentru a o savura. E suficient, într-un fel, să o încuviinţez. Deoarece această posibilitate există în noi. E de ajuns să o alegem, în fiecare secundă care trece. Nu trebuie decât să ne permitem să facem acest lucru. Nu trebuie decât, aşa cum spuneau atât de bine vechii egipteni, „să punem stăpânire pe cer".

Cu siguranţă că, la fel ca mine, şi voi cunoaşteţi asemenea momente de „înflorire de Sine" - ele sunt prezente în viaţa fiecăruia. Sunt ghidurile care ne orientează. Ne dau gustul celor ce urmează să se petreacă. Horus ne invită să prelungim aceste clipe. Şoimul de lumină ne invită să ne desfacem aripile în existenţă, ştiind că nu va mai exista niciodată un alt regat, în afara acestei prezenţe din ce în ce mai complete. Fiinţa împlinită pluteşte în univers fără grijă, devenită lumină, celebrând lumina, întâlnindu-şi Stăpânul interior, conştientizându-se pe Sine.

Chiar dacă alergăm după tot felul de lucruri, nu putem împlini nimic altceva decât starea noastră interioară. Restul este o iluzie sau, dacă preferaţi aşa, un context, un instrument, o oglindă a ceea ce suntem şi a ceea ce simţim, a ceea ce stă ascuns în noi şi putem descoperi pentru a ne elibera inima şi a ne regăsi starea luminoasă.

Această stare interioară este barca noastră solară, singurul nostru bun, singurul pe care l-am avut vreodată. Este cel cu care am venit, cel cu care vom pleca înapoi, pentru a trece de porţile celei dintâi morţi, moartea fizică, apoi de

porţile celei de-a doua morţi, moartea spirituală, pentru a revendica apoi cerul şi a redeveni lumină.

Este ca şi cum toate personajele legendei adunate laolaltă ne-ar şopti într-un glas: „Zorii sunt insesizabili. Ziua e insesizabilă. întunericul nopţii e insesizabil. Şi totuşi, ele vin mai sigur decât îndrăgostitul pe care-l aştepţi. Aşează soarele în inima ta, pentru că el este singurul lucru ce-ţi va fi dat vreodată să-l percepi."

Să aşezi soarele în inimă... iată, aşadar, încotro ne conducea invincibila înfrângere anunţată de Seth. Fiindcă Seth ne păzeşte de absurd. Ne protejează de neant. Prin faptele lui întunecate, el se asigură că lumina va triumfa întotdeauna în faţa nimicirii. De altfel, tocmai de aceea, la sfârşitul legendei, adus înaintea tribunalului zeilor, Seth nu va fi condamnat la moarte. Ra nu se poate decide să facă acest lucru, pentru că, în fiecare noapte, atunci când soarele efectuează călătoria care-l duce de la apus la un nou revărsat al zorilor, Seth este singurul care poate sta la prora bărcii milioanelor de ani pentru a-l înfrunta pe Apofis, monstrul neantului. Avem nevoie de ferocitatea şi de tenacitatea lui Seth, pentru a rezista tentaţiilor nihiliste, care populează zi de zi gândurile aceluia ce vrea să-l urmeze pe Horus.

în loc să fie condamnat la moarte, Seth este obligat să sufle veşnic în pânzele bărcii lui Osiris, care-i duce pe defuncţi din lumea viilor în cea a morţilor. Sau, dacă preferaţi, din lumea morţilor şi a iluziilor în cea a viilor. Totul depinde de punctul de vedere, nu-i aşa, mai ales când e vorba despre egipteni. Şi astfel e dezvăluită, totodată, adevărata natură a lui Seth. Prin forţa suflului său şi a inspiraţiei sale, el îl ghidează pe individ dincolo de el însuşi, până la meleagul luminii.

Inimă curajoasă, inimă uşoară, inimă grea...

Aşa cum se cuvine, vom termina acest dans cu problema inimii, prin intermediul ultimei teme, pentru că v-am păstrat ce e mai bun pentru final. în lumea de dincolo, Osiris procedează la judecarea morţilor. Această judecată are în prim plan un ritual foarte special: e cântărită inima defunctului, pe balanţa lui Maat, zeiţa Justiţiei. Pe un talger e depusă inima şi pe celălalt -o pană. Dacă inima este mai grea decât pana, este aruncată pentru a fi mâncată de Marea Devoratoare, în cazul de faţă un aligator, ceea ce înseamnă că defunctul nu-şi poate continua drumul către lumină parcurgând celelalte lumi. Nu a trecut proba celei de-a doua morţi.

în felul acesta, se verifică dacă defunctul a spus adevărul în faţa completului de judecată, care avea rolul de a-i asculta mărturisirile. în această privinţă, egiptenii practicau ceea ce se numeşte „confesiune negativă". Numele este foarte potrivit, pentru că procedeul e invers decât procesul cunoscut în lumea creştină. în loc să-şi mărturisească greşelile, defunctul enumeră actele pe care nu le-a comis, căruia nu le-a fost sclav. El spune: „Nu am ucis, nu am minţit, nu am comis adulter" şi aşa mai departe. îşi evidenţiază lumina în loc să-şi

evidenţieze Umbra. Este şi aceasta o învăţătură plină de subtilitate, pe care ne-o şoptesc înţelepţii Egiptului antic.

Măreţia fiinţei interioare nu se realizează înduioşându-ne de propriile greşeli. Prea îngăduitor, acest ritual poate întrerupe progresul. Trebuie, dimpotrivă, să subliniem punctele pozitive, să ne sprijinim pe ele pentru a le folosi drept trambulină.

Aşadar, în apărarea lui, defunctul trebuia să înfrunte ritualul cântăririi inimii sale. Ceea ce înseamnă că dacă mintea nu s-a pus în slujba inimii şi cunoaşterea nu a servit dragostea, feicirea nu va apărea.

Vă puteţi imagina că inima voastră este mai uşoară ca un fulg? Dificil, nu-i aşa? Asta ar însemna că nu mai aveţi niciun litigiu, nici cu voi înşivă, nici cu alţii, nici cu societatea. Adică aţi recunoaşte în voi rădăcina a tot ceea ce vi s-a întâmplat. Toate relaţiile potrivnice ar fi tot atâţia aliaţi veniţi să dezvăluie condiţionările care vă ţineau înlănţuiţi de nefericire.

Inima uşoară este inima care a făcut înconjurul grădinii sale. Este cea care trăieşte în pace cu ceilalţi şi cu ea însăşi. Bucuria poate pătrunde într-o astfel de inimă, pentru că ea este disponibilă; s-a făcut disponibilă pentru vibraţia voioşiei. Atunci, această inimă poate deveni toată numai iubire, nu din datorie, ci pentru plăcerea de a întrupa o vibraţie plină de pasiune. Ceea ce înseamnă că noi, ca umili muritori, trebuie să luminăm fiecare dintre relaţiile noastre semnificative, să învăţăm resorturile intime, astfel încât să ne eliberăm inima, pentru ca pacea sufletului să se poată aşterne în interior. întrucât adevărata pace pentru o fiinţă omenească rezultă din pacificarea fiecăreia dintre relaţiile importante din viaţa sa. Atât timp cât nu va fi realizat acest lucru, inima nu va fi disponibilă pentru bucuria naturală şi spontană a momentului prezent.

Inimii îi place să iubească. îi place să iubească fără moderaţie. Inima are elanul de a iubi pasional, imens, infinit. Când nu poate iubi în felul acesta, inima e nefericită. Se contractează, bate dezordonat, face crize de aritmie şi, câteodată, se opreşte, într-atât de afectată îi poate fi mişcarea naturală.

Căutăm cu disperare o persoană, o muncă, o activitate, un obiect pe care să le iubim fără rezerve. Ne petrecem majoritatea vieţii noastre în căutarea unei ţinte a iubirii, care i-ar permite inimii să se elibereze de propriile ei piedici. Unde se află fiinţa pe care am putea-o iubi astfel? Există ea, cel puţin?

Ei bine, da! Dacă nu găsiţi o persoană pe care să o iubiţi, permiteţi-vă să iubiţi fără măsură viaţa, permiteţi-vă să vă iubiţi pe voi, fără reţinere şi fără a vă judeca. Iubiţi lumea, iubiţi omenirea, iubiţi universul. Şi e posibil ca fiinţa ce trebuie iubită să apară în momentul acela, atrasă de vibraţia iubirii voastre. Va apărea în momentul în care nu veţi mai avea nevoie de ea, ca să spunem aşa. Şi atunci, va putea începe o adevărată viaţă în doi, viaţa a două fiinţe care împart acelaşi elan.

O să-mi amintesc toată viaţa de cuvintele unui înţelept, auzite din întâmplare, pe care le voi parafraza astfel: „Să ne iubim suficient pentru a iubi ceea ce iubim. Să ne iubim suficient pentru a iubi ceea ce facem. Să ne iubim

suficient pentru a iubi ceea ce suntem. Să ne iubim suficient pentru a fi în măsură să iubim pe altcineva. Şi atunci dragostea va veni, în surplus, pentru a desăvârşi uniunea noastră şi a ne ilumina cu flacăra ei interioară."

Un vis luminos

Viaţa noastră reacţionează la stările noastre interioare - iată ce îi explicam în visul de azi-noapte prietenului meu, Louis. Acesta îmi răspundea că eram norocoşi, pentru că am cunoscut acest adevăr în viaţa noastră, pentru că am experimentat momente de fericire veritabilă. Voia să spună că suntem conectaţi la izvorul elanului vital. Viaţa noastră individuală ţâşneşte din acest izvor universal. Individualitatea noastră se poate degaja din plasa personajului şi universul ne cheamă să-l descoperim. Suntem această irupere creatoare, suntem această izbucnire orgasmică. Iată, probabil, de ce egiptenii spuneau că lumea s-a născut dintr-o ejaculare a lui Atum, creatorul. Iată elanul vital: o vibraţie de plăcere, ca atunci când juisăm.

Avem, aşadar, de ales între starea de bine legată de satisfacerea nevoilor şi fericirea asociată cu incarnarea marilor elanuri ale vieţii. Nevoile personalităţii ne promit plăceri limitate de frică şi de rănile trecutului. Incarnarea elanului ne permite să luăm în considerare satisfacţii mai tangibile dar, propuisându-ne dincolo de temerile noastre, ne obligă să le întâlnim, ceea ce nu este foarte confortabil. „Am trecut în singurătatea tenebrelor care se află pe drumul luminii divine!", scria înţeleptul care a pus stăpânire pe cer. Deci, cu siguranţă, încercările şi îndoielile fac parte din călătorie.

Totuşi, lumina străluceşte la capătul tunelului. Individul care a parcurs drumul trăieşte atunci într-un univers nelimitat, în care fericirea lui este chiar aceea de a exista, fără alt fast decât bucuria pură a unei inimi eliberate! Nimic altceva decât liniştea individului care se ştie în intimitate cu întregul univers! Numai extazul fiinţei care a reconstituit ochiul unic! Numai graţia aceluia şi a aceleia care au regăsit în ei lumina şi au intrat în fuziune cu ea! Aceasta este invitaţia pe care ne-o lansează legenda; fie ca toate inimile să o audă şi să ia calea transformării.

CONCLUZIE

Lumină divină, permite-mi să mă număr printre însoţitorii tăi, membru al echipajului care pluteşte în barca ta divină.

(Stela Florence 1572 [2575]) **Arta schimbării**

Bun, s-a cerut un bis! Orchestra a acceptat să mai cânte o piesă. Atunci, de data asta, să ne facem cu adevărat plăcere, să dansăm ca şi cum timpul nu ar exista!

Procesul pe care tocmai l-am lămurit este acela care merge de la eşecul interior la conştientizarea suveranităţii noastre reale. L-am descris ca fiind un proces ce se derulează în timp. Totuşi, în realitate, el se produce zilnic în noi, uneori în doar câteva secunde. într-adevăr, de câte ori se profilează o schimbare, chiar şi atunci când e vorba de luarea unei decizii simple, trecem prin etape care

duc de la dezmembrare la reasamblare. De fiecare dată, personajul este reconsiderat şi trăieşte acest proces ca pe o sfâşiere. De fiecare dată, forţele vindecătoare ale lui Isis vin să ne liniştească pentru a ne oferi încredere în procesul la care suntem supuşi şi, de fiecare dată, la capătul tergiversărilor noastre, ţâşnim din nou în lumină precum Horus şoimul, încoronaţi cu o nouă viziune, înarmaţi cu noua noastră suveranitate. Ne cucerim lumea cu această nouă atitudine şi ne regăsim fatalmente în poziţia lui Osiris, care trebuie să fie din nou omorât, pentru că a redevenit prizonier al personajului său. Şi în cazul marilor crize şi în cazul celor mici, indiferent dacă sunt individuale ori colective, acelaşi proces ne ghidează prin aceste etape diferite.

Există totuşi un mijloc de a curma ciclul. în loc să încuviinţăm acest joc de pe poziţia de victimă, fie ea şi una care consimte şi este conştientă de proces, putem deveni artizani conştienţi ai schimbării. Putem deveni această mişcare, precum şoimul luminii, vibrând de frumuseţea şi de forţa pulsiunii noastre interioare, trăind pentru bucuria de a incarna elanul de viaţă în cea mai mare transparenţă posibilă.

Există o altă cale de a ne respecta natura noastră fiziologică şi psihologică înfăptuită din veritabile celule auto-organizatoare şi auto-creatoare? Mă îndoiesc. Poziţiile de Victimă, de Persecutor şi de Salvator nu sunt decât etape pe drumul care duce la adevărata suveranitate a individului. Ele reprezintă tot atâtea negări ale elanurilor noastre creatoare. Suntem aici pentru a crea. Suntem aici pentru a deveni artişti ai vieţii. Am venit să experimentăm faptul că nu există alte obstacole în calea suveranităţii noastre decât limitele pe care ni le-am impus chiar noi.

într-o bună zi, la momentul potrivit, când importanţa acestui drum va fi înţeleasă, fără mânie şi fără frică, fără ruşine şi fără vina trecutului, fiinţa se va trezi şi îşi va începe călătoria spre ea însăşi, călătoria spre lumină. Va găsi ochiul şi viziunea unică. I se va părea atunci că nu există mers, că nu există demers, pentru că, de la un capăt la altul, nu trebuie decât să se nască într-o luminozitate care a fost dintotdeauna acolo. Nu va trebui decât să consimtă la simpla evidenţă a momentului prezent.

Doamnă, domnule, când totul a fost spus, mai rămâne doar bucuria de a valsa cu viaţa, pentru că, într-adevăr, dansăm un vals, în cea mai frumoasă sală de bal din lume: fiinţa noastră interioară. Vă mulţumesc din toată inima pentru că aţi avut amabilitatea de a-mi acorda acest dans.

Vei veni

Pentru a încheia, vă ofer un text de inspiraţie poetică, scris în grabă, în cursul acestei memorabile seri petrecute în compania voastră. El rezumă, pe un alt ton, ceea ce am teoretizat în cartea de faţă. Sper să vă servească drept îndreptar cu ocazia următoarei voastre întâlniri cu încercările vieţii, ceea ce, fără îndoială, se va întâmpla. Va fi următoarea voastră oportunitate de a face lumină. între noi fie vorba, există o altă activitate mai interesantă decât aceea de a clarifica lucrurile?

Vei veni şi ei toţi vor fi acolo.
Toţi şi toate vor fi acolo.
Iar atunci când vei veni,
Drama va putea începe.
întrucât doar tu lipseai.
E propria ta poveste, cea pe care o vom juca.
Vom juca îndepărtarea ta de tine însuţi,
îndepărtarea ta de ceea ce eşti chiar tu,
De ceea ce nu şti să recunoşti.
Vom juca furia, nimicirea, nebunia, Minciuna şi gelozia. Vom juca sexul, pasiunea, suspinele, Beţiile, eşecurile şi oboseala. Vom juca întreaga piesă.
Şi vei putea vocifera ori vei putea să taci, Fiindcă, oricum, noi tot vom juca.
Totul se va juca până când vei spune: „Este doar teatru!" Dar şi acest lucru e prevăzut în piesă, Şi nu vei putea ieşi din ea.
Te vei putea emoţiona, minuna, Sacrifica sau umili, Oricum, totul se va juca. Până când vei striga:
„Acum înţeleg! Sunt toate aceste personaje!" Dar şi acest lucru e prevăzut în piesă Şi nu vei putea ieşi din ea.
Totul se va relua şi se va repeta, Până când inima ta se va frânge, Până când micul tău Eu se va epuiza, Şi vei putea întâmpina totul.
Şi atunci, în linişte, vei spune: „Iubesc! în sfârşit, iubesc! Savurez toate aceste personaje, Pe victime, la fel şi pe călăi, Pe Salvatori, la fel ca pe Persecutori, îi am în mine. Trec toţi în mine. îi văd circulând
Şi mă simt liber să devin fiecare dintre ei, Sau să nu devin absolut nimic!"
Şi acest lucru e prevăzut în piesă,
Dar, de data asta, vei putea ieşi din teatru.
Totuşi, nu va mai fi o necesitate.
Vederea ta va fi eliberată
Şi, cu pupila dilatată,
Nu vei mai şti ce să contempli
Din tot ceea ce eşti.
Da, îţi spun, Când vei veni, Vor fi cu toţii acolo. Nu-i vei recunoaşte,

Şi totuşi, ei nu vor fi nimeni alţii decât tu însuţi. ***Anexă***

LEGENDA LUI ISIS ŞI A LUI OSIRIS

Versiune realizată de Claude Lemieux, asistat de Guy Corneau ***Introducere***[22]

Neobosita strădanie a lui Isis care caută bucăţile risipite ale zeului sacrificat Osiris rămâne una dintre imaginile cele mai puternice ale civilizaţiei faraonilor. Forţa acestui mit a fost atât de mare, încât s-a amplificat pe parcursul celor trei milenii de istorie egipteană, atingând apogeul în epoca greco-romană. Şi astăzi chiar, povestea aceasta ne emoţionează până în adâncul sufletului,

pentru că poartă un mesaj subtil şi totodată clar: prin forţa dragostei, viaţa triumfă asupra morţii.

Naşterea zeilor[23]

22 N. A. Această parte este adaptată după cartea lui René Lachaud, *Les Déesses de l'Égypte pharaonique*, colecţia „Champollion", Monaco, Éditions du Rocher, 1993, pp. 35, 36, 37.

23 N.A. Această parte este adaptată după cartea lui Plutarh, *Traité d'Lsis et Osiris*, traducere de Ricard, colecţia „Sagesse et spiritualité", Paris, Sand, 1995, pg. 21.

Au fost Ra (sau Re), Soarele, şi Thot, Luna.

Au fost Nut, zeiţa Cerului, şi Geb, zeul Pământului.

Nut, zeiţa Cerului, era sprijinită deasupra lui Geb, zeul Pământului, susţinută de Shu, zeul Aerului; numai extremităţile picioarelor şi ale mâinilor ei atingeau solul. Separată de Geb în timpul zilei, ea pogora asupra lui în fiecare noapte, creând astfel tenebrele.

Se spune că Osiris s-a născut în prima zi şi că, în momentul naşterii sale, s-a auzit un glas care anunţa că Stăpânul tuturor lucrurilor ieşise lumină. A fost asociat cu creşterile anuale ale apelor Nilului şi cu renaşterea vegetaţiei.

în cea de-a doua zi s-a născut Horus Fratele.

în cea de-a treia zi a venit pe lume Seth, nu la termen şi pe cale naturală, ci ţâşnind din coasta mamei lui, pe care a sfâşiat-o. Este imaginea deşertului, uscat, fierbinte şi arid.

Isis, acoperită cu rouă, s-a născut în cea de-a patra zi, în mlaştini. Ea reprezintă pământul fertil şi mănos al Egiptului.

în sfârşit, în cea de-a cincea zi, a venit pe lume Neftys, care a primit imediat numele Victoria sau Venus, într-atât era de frumoasă.

Erau toţi şi toate copiii lui Nut, zeiţa Cerului.

Osiris şi Horus îl aveau drept tată pe soare (Ra); Isis a fost fiica Lunei (Thot), iar Seth şi Neftys au fost copiii Pământului (Geb).

Naşterea luiAnubis[24]

Se mai spune că Seth s-a căsătorit cu Neftys; şi că Isis şi Osiris, îndrăgostiţi unul de altul, se uniseră deja pe când erau la sânul mamei lor.

Şi totuşi, ce diferenţă între cele două cupluri! Isis îl iubea pe Osiris şi îl considera mai fermecător decât ea însăşi, în timp ce Neftys era nefericită. Corpul lui Seth îi pârjolea pântecele. Din temperamentul de foc al acestuia, Neftys concepea stâncile deşertului. în timp ce Osiris era răcoros precum umbra unei oaze şi degetele îi erau pline de tandreţe, atunci când mâinile lui ofereau mângâieri. Şi a venit o noapte în care Neftys şi-a înşelat soţul, cu Osiris.

Dar Seth avea o plantă ce înflorea în fiecare seară la întoarcerea lui şi, în seara aceea, floarea s-a ofilit: „Ridică-ţi faţa spre mine, deoarece, iată, m-am întors!", a spus Seth. în loc să facă cum i s-a cerut, planta a murit. Seth a înţeles atunci că Neftys era în compania lui Osiris.

Când Neftys s-a întors, Seth a putut vedea că noaptea pe care a petrecut-o ea cu fratele lui fusese mai tandră decât orice oră în care fuseseră ei doi împreună. Apoi, Neftys i-a mărturisit, cu o voce ce tremura de fericire, că era însărcinată. Această ofensă a sporit furia lui Seth. în timpul jocului lor amoros, gândul la Osiris acţiona ca un bici pe şoldurile lui, făcându-l să galopeze. S-a

îndârjit atât de tare să strivească creatura pe care Neftys o purta în ea, încât mama a ajuns să urască rodul din pântecele său.

în momentul naşterii, Neftys plângea şi nu s-a putut hotărî să privească chipul bebeluşului. Zămislită în frumuseţe, creatura care i-a ieşit din pântece era la fel de deformată precum îi erau măruntaiele sub asalturile bărbatului ei. Şi aşa s-a născut Anubis, cu o faţă feroce de şacal şi cu un miros respingător. Neftys l-a dus pe Anubis în deşert şi l-a abandonat acolo.

[24] N.A. Această parte este adaptată după cartea lui Norman Mailer, *Nuit des temps, op. cit.,* pp. 56-57.

Dar Isis era ferm hotărâtă să salveze copilul. Desigur, Anubis era dovada vie a trădării soţului ei, dar ea ştia că acest sugar nu trebuia lăsat să piară. Ajutată de câinii de vânătoare cărora le dăduse să amuşineze cârpele folosite la naştere, Isis a găsit repede copilul şi l-a făcut garda ei de corp.

Răzbunarea lui Seth[19]

Imaginaţi-vă furia ucigaşă a lui Seth: bastardul soţiei lui încă mai trăia! A jurat să se răzbune cu cruzime, chiar dacă ar fi trebuit să aştepte ani şi ani până să-şi împlinească jurământul. Şi, într-adevăr, a trebuit să aştepte, pentru că Osiris a fost nu numai cel dintâi rege al Egiptului, ci şi cel mai mare. îndată ce s-a urcat pe tron, Osiris i-a scos pe egipteni din viaţa lor sălbatică şi mizerabilă, pe care o trăiseră până atunci. I-a învăţat cum să practice agricultura, le-a dat legi şi i-a deprins să-i onoreze pe zei. Apoi, străbătând pământul, a îmblânzit comportamentul oamenilor. Arareori a avut nevoie de forţa armelor; a atras aproape toate popoarele prin persuasiune şi prin farmecul vorbelor şi al muzicii.

A fost atât de adorat la curţile regale încât, la întoarcerea sa în Egipt, devenise peste măsură de conştient de frumuseţea şi de farmecul său. Ceea ce nu i-a făcut deloc bine, pentru că, la mai puţin de o lună după revenirea lui, Seth l-a invitat la un mare festin şi a ştiut să-i stârnească vanitatea, vorbindu-i despre un magnific cufăr pe care îl fabricase el pentru corpul zeului cel mai asemănător cu Temu, personificarea bucuriei şi a binecuvântării.

Seth a cerut să-i fie adus cufărul şi a ordonat celor şaptezeci şi doi de zei ai curţii să se culce în el, unul după altul. Dimensiunile lăzii nu se potriveau cu niciuna dintre cele ale zeilor, nici cu cele ale lui Seth. Şi a venit, în sfârşit, rândul lui Osiris. Cufărul i se potrivea perfect. „Eşti atât de frumos!", i-a spus Seth, în timp ce fratele lui se aşeza în ladă. Apoi, Seth a închis brusc capacul şi şapte dintre războinicii lui l-au pecetluit, cu ajutorul unui metal topit.

Au transportat cufărul până la Nil şi l-au lăsat să plutească în derivă pe apele lui, în timp ce soarele după-amiezii era în semnul scorpionului. Şi Osiris a dispărut.

Isis în Byblos[16]

Când a aflat ce soartă i-a fost rezervată soţului ei, Isis şi-a îmbrăcat veşmintele de doliu, şi-a tăiat o jumătate din păr şi a pornit în căutarea cufărului în care era închis corpul lui Osiris. A străbătut ţara încoace şi-ncolo, întrebând

19 N.A. Norman Mailer, *Nuit des temps, op. cit.,* pp. 57-58.

toţi trecătorii; apoi a aflat că nişte copii au văzut cufărul, plutind pe unul dintre braţele Nilului, în direcţia mării.

După aceea, a aflat printr-o revelaţie divină că lada a eşuat la Byblos, în Fenicia, la poalele unui cedru. La contactul cu Osiris, copacul a început să crească şi a căpătat dimensiuni extraordinare, închizând în întregime sicriul în el; iar regele din Byblos, Malcandru, a pus să fie tăiat magnificul copac pentru a face din el coloana principală a palatului său.

Isis s-a dus în Byblos şi s-a aşezat lângă o fântână, cu privirea plecată, vărsând lacrimi şi rămânând tăcută în faţa oricui. Le-a salutat doar pe sclavele reginei, le-a vorbit cu bunătate, le-a aranjat părul şi le-a impregnat cu parfumul corpului ei. Impresionată de frumuseţea pieptănăturii sclavelor sale şi de mirosul plăcut pe care-l răspândeau, regina a simţit o mare dorinţă de a o vedea pe această străină. Şi Isis a fost adusă în faţa ei. A devenit prietena reginei, care i l-a încredinţat pe unul dintre fiii ei pentru a-l hrăni.

Ca să-l alăpteze pe acest copil, Isis îi băga un deget în gură, în loc să-l aşeze la sân; noaptea, ea trecea copilul prin foc pentru a mistui ceea ce era muritor în el; apoi, luând forma unei rândunici, îşi luă zborul şi poposi pe coloana palatului, plângând moartea lui Osiris. într-o noapte, văzându-şi fiul în flăcări, regina a început să ţipe. Prin gestul ei, a întrerupt acţiunea magică a lui Isis şi l-a privat, astfel, pe copilul ei de nemurire.

Atunci, zeiţa s-a făcut cunoscută şi a cerut să i se dea coloana care susţinea acoperişul palatului lui Malcandru. Solicitarea ei era îndrăzneaţă, pentru că cea mai mare sală din Byblos ar fi fost astfel distrusă. Dar, din ziua în care doborâse copacul pentru a construi această sală, regele Malcandru se îngrijora în secret de liniştea care domnea în palatul său. Şi de aceea a consimţit la cererea zeiţei.

Dezmembrarea lui Osiris[20]

După întoarcerea ei în Egipt, Isis a ascuns corpul lui Osiris aproape de Buto, în deltă, astfel încât Seth să nu afle că l-a găsit. Dar Seth a descoperit rămăşiţele fratelui său în timp ce vâna noaptea, la lumina Lunii. Şi-a învârtit spada deasupra capului şi a tăiat cadavrul, desprinzând de trup inima, şira spinării şi gâtul, capul, cele două braţe şi cele două picioare, stomacul lui Osiris, intestinele, pieptul, ficatul şi chiar vezica şi bazinul! Cu siguranţă, Seth ar fi tranşat astfel şi părţile genitale dacă nu s-ar fi întrerupt să socotească numărul bucăţilor tăiate şi n-ar fi descoperit că avea deja paisprezece, de două ori şapte, o cifră care reprezenta o dublare formidabilă a ghinionului duşmanilor săi.

Şi totuşi, se simţea îngrozitor de frustrat că nu putea continua să-şi mutileze fratele. Sângele lui clocotea în continuare, drept pentru care şi-a tăiat degetul mare de la mână şi l-a băgat în gura lui Osiris. Şi atunci, s-a pregătit să pornească înapoi pe Nil şi să facă această călătorie pentru a îngropa bucăţile din trupul fratelui său în diferite locuri. Cuprins de bucuria revigorantă a victoriei

20 N.A. Această parte este adaptată după cartea lui Norman Mailer, *Nuit des temps, op. cit.,* pp. 60-61.

sale, a ales să coboare pe diferitele guri ale deltei şi să depună membrele inferioare la Bubastis şi la Busiris. Acesta e motivul pentru care hieroglifa literei B este desenul unui picior. A lăsat un braţ la Baloman şi pe celălalt la Buto, unde trăia Isis, oprindu-se acolo mai mult timp pentru a împrăştia celelalte bucăţi din trupul fratelui său prin mlaştină.

Seth a abandonat apoi alte părţi din corpul lui Osiris la Athribis, Heliopolis, iar capul i l- a lăsat în Memfis. A îngropat o bucată din corp la Fayum şi apoi alte bucăţi, mai sus, pe Nil, la Siut, Abydos şi Dendera. Şi apoi, în sfârşit liniştit, i-a lăsat pe vâslaşii săi să ducă ultima bucată din corp până la Yeb.

învierea lui Osiris[21]

Când a primit îngrozitoarea veste, Isis şi-a pierdut orice dorinţă de a-şi mai părăsi patul, în nefericirea ei profundă, Isis era aproape umană. Seth îi învinsese magia. Forţele ei cele mai profunde nu-i dădeau niciun semn că s-ar mai întoarce curând. Gândurile i-au smuls lacrimi din care s-a născut ploaia - ultimul dar al delicatelor puteri ale corpului lui Osiris, împrăştiat de- acum de mlaştinile deltei, în apele primei cataracte. Dar, în tristeţea sa, Ka-ul lui Osiris, principiul lui vital, i-a trimis un mesaj prin care îi cerea să pornească în căutarea părţilor trupului lui.

Atunci, sub ochii lui Neftys şi ai lui Anubis, Isis s-a metamorfozat în pasăre, o rândunică ce a ţâşnit ca o săgeată pe cerul Egiptului. Din înălţimea lui, a scrutat fiecare şerpuire a fluviului, fiecare hăţiş de plante acvatice. S-a lăsat purtată de curenţi, aspirată de găurile de aer; a planat pe deasupra mâlului lăsat în urmă de creşterea apelor şi, de paisprezece ori la rând, parcă rezonând cu pulsiunile generate de astrul nopţii, a cules, una câte una, bucăţile corpului atât de iubit.

Timpul nu mai există, eternitatea se întinde nesfârşită. Isis culege sfintele relicve şi le duce într-un loc secret, lângă Memfis, unde veghează Anubis şi Neftys. Iar ei, procedează pentru întâia oară la ritualul îmbălsămării. De atunci, mumificarea este considerată drept remediul cel mai sigur pentru dobândirea nemuririi.

Corpul dezmembrat ar fi putut să-şi recapete integritatea dar o bucată din el s-a pierdut pe veci: sexul a fost devorat de un peşte vorace. Atunci, Isis a modelat din mâl un falus nou pentru zeu, în timp ce, cu răbdare, Neftys a preparat balsamurile şi Anubis a asamblat bucăţile. Isis, stăpâna tuturor tărâmurilor, a fost iniţiată de Thot. Ea poate reactiva centrul forţelor vitale; a învăţat incantaţii prin care „Marele Adormit" poate fi trezit la viaţă.

Corpul şi-a regăsit integritatea, cele trei magiciene i-au redat forţele vieţii şi l-au înfăşurat în fâşii de in curat. Sexul făcut din pământ este îndreptat către cer şi Isis, devenită pasărea şorliţă, se aşează uşor pe el, pentru ca viaţa să

21 N.A. Această parte este adaptată după cartea lui René Lachaud, *L'invisibleprésence. Les dieux de l'Egypte pharaonique,* colecţia „Champollion", Monaco, Éditions du Rocher, 1995, pp. 48, 49, 50, 51.

ţâşnească din moarte. E fuziunea spirituală a amanţilor. Sământa zeului ajunge în ea; Horus Delfinul, moştenitorul, va ieşi curând la lumină. în acelaşi moment, Horus Fratele va muri. Anubis îl înveleşte pe Osiris într-o piele de leopard, transmiţându-i energia care-i va permite să înfrunte cele douăsprezece ore ale nopţii.

Cele două zeiţe, Isis şi Neftys, au bătut aerul cu aripile lor aurii deasupra cadavrului îmbălsămat; multă dragoste, infinite formule incantatorii pentru a se săvârşi, pentru prima oară în istoria omenirii, miracolul învierii din morţi. Osiris se ridică triumfător şi îi ţintuieşte cu privirea chipul inundat de fericire al lui Isis, iubita lui. Anubis murmură: „Fie ca adormitul să se trezească, fie ca Djed (pilonul, coloana vertebrală) să-şi înalţe vigoarea spre cer, Osiris suveran, deschide ochii, eşti intact, eşti perfect."

Şi astfel, Osiris a fost redat vieţii eterne, reînviind pentru a guverna în lumea de dincolo. A devenit zeul Morţilor şi al speranţei într-o viaţă nouă şi eternă.

Apari glorios precum Ra, soarele,
Discul lui e discul tău,
Razele lui sunt razele tale,
Tărâmul lui misterios e tărâmul tau misterios.
Parfumul lui e parfumul tău
El nu moare şi tu nu mori.
îl scoţi pe Osiris din pupila ochiului lui Ra
Ţie îţi aparţine lumina.
Eşti asemeni lui Ra.
Stăpânul Eternităţii[29]*.*

Naşterea şi otrăvirea lui Horus[30]

Agasat de onorurile funerare aduse lui Osiris şi ignorând recenta lui înviere, Seth le-a ordonat oamenilor săi să o captureze pe Isis şi să o arunce în închisoare. Dar zeiţa a reuşit curând să scape şi s-a refugiat în mlaştinile din Buto, unde a dat naştere fiului său, Horus, sub protecţia a şapte şerpi.

într-o zi, Isis a fost nevoită să-l lase singur pe fiul său. După ce s-a întors, şi-a găsit fiul pe jumătate mort, chircindu-se de durere. Neputând să pătrundă în mlaştini sub adevărata lui înfăţişare, Seth se metamorfozase în şarpe veninos şi îl muşcase pe copil. Neputincioasă, în ciuda puterilor ei de magiciană, Isis, disperată, a făcut apel la întreaga omenire, dar nimeni nu a reuşit să vindece copilul. Atunci, Isis a bănuit că Seth este cauza tuturor nenorocirilor sale şi a identificat în el o manifestare cosmică a răului, care se înverşunează să distrugă bunătatea şi inocenţa de pe pământ.

Deznădăjduită că nu-l poate salva pe Horus, Isis s-a hotărât să ceară ajutorul zeului suprem. Chemarea ei a fost auzită la bordul „bărcii milioanelor de ani", care şi-a oprit cursa pentru ea. Thot, Luna, a coborât lângă zeiţă şi, mirându-se că puterile magice ale lui Isis au rămas ineficiente, a asigurat-o că puterea lui Ra îi era pe de-a-ntregul oferită. Tenebrele au pogorât pe pământ şi

Thot a anunţat-o pe Isis că barca soarelui nu-şi va continua drumul, atâta vreme cât Horus nu va fi vindecat, pentru că, în ochii zeilor, moartea lui Horus însemna că întreaga creaţie era supusă principiului răului incarnat de Seth.

Acţionând în numele lui Ra, Thot a reuşit să extragă otrava din corpul lui Horus şi evenimentul a fost celebrat cu mare bucurie de locuitorii mlaştinii şi de Isis însăşi.

Bătăliile dintre Horus şi Seth[31]

în timpul tinereţii sale petrecută în mlaştinile din Buto, Horus a primit adesea vizita lui Osiris, care părăsea regatul Morţilor pentru a veni să-şi instruiască fiul în arta războiului. Pe măsură ce creştea, Horus simţea tot mai tare dorinţa de a-şi răzbuna tatăl şi mama pentru relele tratamente la care îi supusese Seth. Astfel, ajuns la vârsta adultă, s-a asigurat de ajutorul mai multor divinităţi şi i-a declarat lui Seth un lung război, care avea să-i aducă supranumele de Harendotes, „Horus, Răzbunătorul Tatălui său". Dar, în ciuda abilităţii sale militare, Horus s-a dovedit a fi incapabil să-l înfrângă pe adversarul lui, care reuşea mereu să-şi refacă forţele.

Văzând că lupta se prelungeşte, Seth s-a gândit că ar putea grăbi cursul evenimentelor, apelând la arbitrajul tribunalului zeilor. A cerut ca Osiris să apară în faţa judecătorilor, dar

29 N. A. Acest poem este extras din cartea lui René Lachaud, *L'Invisible Présence. Les dieux de l'Égypte pharaonique, op. cit.,* p. 72.

30 N.A. Această parte este adaptată după cartea scriitoarei Véronica Ions, *Sous le signe d'Isis et d'Osiris, op. cit.,* pp. 57 şi 60.

31 N.A. Véronica Ions, *Sous le signe d'Isis etd'Osiris, op. cit.,* pp. 39, 40, 72, 73, 75.

acesta a ales să fie apărat de Thot, care a fost atât de convingător prin prelegerea lui, încât zeii s- au pronunţat în favoarea lui Horus.

Decapitarea lui Isis[22]

Seth a refuzat să subscrie la judecata zeilor. A propus, astfel, ca el şi Horus să se angajeze într-o competiţie în apă, după ce se vor transforma în hipopotami. Era declarat învins acela dintre ei care ieşea din apă înainte de termenul fixat la trei luni. Această propunere a cufundat-o pe Isis în disperare, deoarece ştia că hipopotamul este una dintre formele naturale ale lui Seth şi nu se îndoia că el va profita de această întrupare pentru a-l omorî pe Horus.

Aşadar, Isis a legat un harpon de o funie şi l-a aruncat în apă, cu speranţa că-l va lovi pe Seth. Dar l-a rănit pe Horus şi a tras repede harponul înapoi atunci când l-a auzit ţipând. A doua tentativă a fost mai fructuoasă şi arma l-a atins pe Seth, dar Isis s-a lăsat înduioşată de rugăminţile fratelui său, care o invoca pe mama lor comună. Acest acces de milă a avut drept rezultat declanşarea furiei lui Horus care, neputând ierta slăbiciunea mamei lui, a ţâşnit din apă şi a decapitat-o. Thot, care văzuse scena, a tăiat la rândul lui capul unei vaci şi l-a aşezat pe corpul lui Isis. începând din acea zi, Isis a fost asociată cu zeiţa Hathor.

22 N.A. Idem, pg. 75-76.

Zeii s-au hotărât să-l pedepsească pe Horus pentru acest act barbar, dar el s-a ascuns în munţi şi nu l-au mai putut găsi. Seth a pornit şi el în căutarea lui Horus, l-a descoperit, i-a smuls ochii şi i-a îngropat în pământ. în locul unde au fost îngropaţi ochii lui Horus au crescut două flori de lotus, simbol al soarelui şi al învierii. Atunci, Seth s-a întors la zei şi le-a declarat că a fost incapabil să-l prindă pe criminal.

Ochii lui Horus[23]

Isis-Hathor l-a găsit până la urmă pe Horus zăcând, orb, pe versantul unui munte. A adus lapte de gazelă şi i-a frecat orbitele cu el, până când fiul ei şi-a recăpătat vederea. Horus şi- a văzut propria mână şi a strigat cu glas tare: „Mama mea m-a iertat!" în momentul următor, a zărit ochii trişti şi luminoşi ai lui Isis-Hathor, cât şi limba ei mare, cu miros de pământ şi de ierburi, care-i lingea fruntea. Şi atunci, nu a mai putut decât să murmure: „Cum m-aş putea ierta eu însumi?"

Isis-Hathor îşi puse un deget pe fruntea lui, pentru a-i transmite răspunsul: trebuia să-i ofere tatălui lui ceea ce avea mai de preţ, oricare ar fi fost acel lucru. Şi, în timp ce se întreba la ce anume ar putea renunţa, Horus privi deşertul care era de o frumuseţe neobişnuită. Stâncile căpătaseră culoarea trandafirului şi nisipul era ca o pulbere de aur. Peste tot unde lumina cădea peste piatră, Horus vedea cum scânteiază fărâmele de nisip. în faţa unei asemenea generozităţi, Horus nu mai ezită. „Oh, tată!", spuse el. „Eu, Horus, fiul tău, o să-ţi dau ochii mei, ca să-ţi pot oferi vederea mea."

Vederea regăsită a lui Horus se cufundă din nou în întuneric şi această pierdere răsună ca o avalanşă de pietre în strunga unui munte. Când îşi redeschise ochii, vederea îi fusese dată din nou, dar viziunea lui devenise total diferită. în ochiul său stâng, culorile erau la fel de strălucitoare, parcă iluminate de un soare puternic. Dar ochiul lui drept vedea profunzimea cenuşie a fiecărei pietre ca şi cum ar fi fost luminată de o Lună plină, albă şi rece. Când cei doi ochi priveau împreună, lumea nu apărea nici frumoasă, nici urâtă, ci perfect echilibrată. Apoi, Isis şi Horus s-au întors la ceilalţi zei.

Judecarea lui Osiris[24]

în ciuda tuturor acestor întâmplări, faptele tot nu fuseseră judecate. Pentru a încheia această problemă, zeii au împărtăşit părerea lui Thot, care a propus să se facă apel la Osiris, în calitatea sa de zeu suprem. Acesta s-a pronunţat, fireşte, în favoarea fiului său, reproşându-le zeilor tergiversările şi ofensele aduse lui Horus. Nu era chiar el, Osiris, zeul căruia îi erau îndatoraţi pentru cirezile lor, la fel şi pentru orzul şi grâul cu care se hrăneau? Fără să-şi ascundă iritarea, Ra i-a

23 N.A. Această parte este adaptată după cartea lui Norman Mailer, *Nuit des temps, op. cit.,* pp. 89-90.

24 N.A. Această parte este adaptată după cartea scriitoarei Véronica Ions, *Sous le signe cl'Isis et cl'Osiris, op. cit.,* p. 77.

replicat că orzul şi grâul ar fi existat oricum, chiar dacă Osiris nu ar fi văzut niciodată lumina zilei.

Osiris l-a omagiat pe Ra, zeul suprem al panteonului egiptean, pentru tot ceea ce făcuse, inclusiv pentru sălile de judecată din lumea de dincolo. Dar a adăugat că ordinea din lume şi echilibrul divin erau de-acum tulburate şi că el nu va ezita să-şi trimită mesagerii să smulgă inima oricui se va dovedi vinovat de acţiuni rele, fie că e zeu sau simplu muritor. A decretat, în plus, că toate creaturile vor ajunge mai devreme sau mai târziu la Apus sau pe tărâmul morţilor. Acolo, ele vor trebui să se supună judecăţii lui Osiris, stâpânul tuturor. Răspunsul lui Osiris la remarca lui Ra avea să pună capăt îndelungatei dispute dintre Horus şi Seth şi să definească pentru multă vreme atribuţiile zeilor, ale viilor şi respectiv pe cele ale divinităţilor funerare.

în faţa ameninţării lui Osiris, tribunalul zeilor s-a pronunţat în favoarea fiului acestuia. Seth, subversivul, iraţionalul, rădăcina tuturor dezordinilor, a fost singurul care s-a revoltat împotriva acestei judecăţi. A fost pus în lanţuri şi dus în faţa zeilor care i-au cruţat totuşi viaţa. Stăpân al furtunilor, al eclipselor şi al mării dezlănţuite, Seth s-a angajat să sufle o briză veşnică în pânzele bărcii lui Osiris.

Ra a domnit de-atunci în ceruri, în timp ce Horus juca rolul de principal intermediar între cer şi pământ. La rândul lui, Osiris continua să guverneze asupra lumii de dincolo şi să prezideze ceremonia de judecare a defuncţilor pe care Horus îi trimitea în faţa lui.

Redobândindu-şi moştenirea, Horus putea de-acum înainte să domnească legitim asupra Egiptului de Sus şi a Egiptului de Jos, cu titlul de „Horus, Stăpânul Dublei Ţări".

Lista lucrărilor citate

AGNEL, Aimé, *L'homme au tablier, Le jeu des contraires dans les films de Ford,* Rennes, La Part commune, 2002.

BERNE, Éric, *Des jeux et des hommes*, Paris, Stock, 1994.

D'ANSEMBOURG, Thomas, *Cessez d'être gentil, soyez vrai! Être avec les autres en restant soi-même*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2001.

DABROWSKI, Kazimierz, *Positive disintegration*, Boston, Little Brown & Co., 1964; *Psychoneurosis isnot an illness*, Londra, Gryf Publications, 1972.

DRUNVALO, Melchisedech, *L'Ancien Secret de la Fleur de vie*, Éditions Ariane, Montreal, 2001.

HOUSTON, Jean, *The Passion of Isis and Osiris*, New York, Ballantine/Wellspring Book, 1998.

IONS, Veronica, *Sous le signe d'Isis et d'Osiris,* adaptare în limba franceză de Gilles Ortlieb, Paris, Robert Laffont, 1985.

JACQ, Christian, *La Sagesse vivante de l'Égypte ancienne*, Robert Laffont, Paris, 1998.

JUNG, Carl Gustav, *Dialectique du moi et de l'inconscient*, Paris, Gallimard, colecţia „Folio/Essais", nr. 46, 1973.

JUNG, Carl Gustav, „The Psychogenesis of Mental Disease", *Collected Works of C. G. Jung,* vol. 3, traducere de R. F. C. Huli, Colecţia „Bollingen Series XX", Princeton, Princeton University Press, 1960.

LABONTÉ, Marie-Lise, *Au cœur de notre corps*, Montreal, Éditions de l'Homme, 2000.

LACHAUD, René, *Les Déesses de l'Égypte pharaonique*, colecţia „Champollion", Monaco, Éditions du Rocher, 1993.

LACHAUD, René, *L'Invisible Présence. Les dieux de l'Égypte pharaonique*, colecţia „Champollion", Monaco, Éditions du Rocher, 1995.

LAGERKVIST, Păr, *Œuvres. Le Bourreau, Le Nain* şi *Barabbas*, traducere din suedeză de Marguerite Gay şi Gerd de Mautrot, Paris, Stock.

LAMBELET, Claude, *Dieux et déesses de l'Égypte ancienne*, Cairo, Lehnert & Landrock, 1989.

LOW, Albert, *Se connaître, c 'est s 'oublier*, Avignon, Les Éditions du Relié, 1998.

MAILER, Norman, vezi „Le livre des dieux" din *Nuit des temps*, traducere de Jean-Pierre Carasso, colecţia „Pavillons", Paris, Robert Laffont, 1983, pp. 53-97.

MILLER, Alice, *Le Drame de l'enfant doué*, Paris, PUF, colecţia „Le fil rouge", 1990.

NEUMANN, Erich, *The Origins and History of Consciousness*, traducere de R. F. C. Hull, Princeton University Press, 1954.

ORNISH, Dean, *Love and Survival, 8 Pathways to Intimacy and Health*, New York, Harper Collins Publishers, Harper Perennial, 1999.

PLUTARH, *Traité d'Isis et Osiris*, traducere de Ricard, colecţia „Sagesse et spiritualité", Paris, Sand, 1995.

ROBERT, Paul, *Le Petit Robert 1, Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française*, Paris, Société du Nouveau Littré, 1982.

SCHENOUDA, Anoubis, *La Légende d'Osiris el la vie et la mort de Jésus*, Montreal, Éditions ésotériques.

WOODMAN, Marion, *Addiction to Perfection, The Still JJnravished Bride*, Toronto, Inner City Books, 1980.

Informaţii

Pentru a primi informaţii despre conferinţele şi seminariile susţinute de Guy Corneau şi mai ales broşura editată de Productions Coeur.com, sau dacă doriţi să obţineţi relaţii despre reţelele de întrajutorare pentru bărbaţi şi pentru femei, vă rugăm să ne contactaţi la:

în Quebec:

Les productions CŒUR.com 11-1100, avenue Ducharme Montréal Canada, H2V 1E3 Tel: (514) 990-0886 Fax: (514) 271-395 *Pentru Europa francofonă:* Les productions CŒUR.com 90, avenue du Monde B-1400, Nivelles Belgia
Tel/Fax: (32) 67.84.43.94

De asemenea, puteţi consulta site-ul nostru de pe Internet:
www.productionscœur. com

Mulţumiri

Ţin să mulţumesc mai multor persoane care m-au ajutat în elaborarea acestei cărţi. în primul rând, facilitatorilor de la Productions Cœur.com, în special lui Pierre Lessard şi lui Claude Lemieux, care au creat împreună cu mine seminarul *Mort et Renaissance {Moarte şi Renaştere*). Acest seminar, consacrat legendei lui Isis şi a lui Osiris ne-a condus din Quebec în Europa, trecând prin Egipt şi, graţie companiei lor amicale şi, totodată, profesionale, am putut gusta bucuria unei inspiraţii comune. Fie să putem, încă multă vreme de-acum încolo, să ne apropiem împreună de tărâmul luminii!

îi mulţumesc lui Antoine Audouard de la Éditions Robert Laffont, care m-a susţinut, încurajat şi inspirat prin justeţea remarcelor sale şi printr-o prietenie care l-a adus până în Montréal pentru a-mi oferi rodul observaţiilor lui. A ştiut să joace rolul salvator al lui Isis atunci când a fost necesar.

îi mulţumesc lui Jacques Laurin, de la Éditions de l'Homme, care şi-a asumat publicarea canadiană a manuscrisului; el avut curajul, în timpul unei mese stropite cu un vin bun, să-mi spună cu delicateţe că nu mergeam în direcţia dorită, că îmi uitasem publicul pe drum. îi sunt recunoscător pentru această reamintire salutară.

Christel Mouchard de la Éditions Robert Laffont a ştiut să-mi corecteze manuscrisul cu fineţe şi să mă ajute cu lămuririle ei. îi mulţumesc pentru această frumoasă lecţie de franceză - şi de modestie.

Colega mea, Jan Bauer, mi-a dovedit încă o dată prietenia ei la momentul oportun, oferindu-se să citească prima versiune a lucrării şi împărtăşindu-mi comentariile ei perspicace de care cartea a beneficiat din plin.

Isabelle Rolin m-a urmărit aproape pe tot parcursul fazelor manuscrisului, nemenajându-şi efortul de a citi şi de a reciti şi determinându-mă să limpezesc anumite confuzii. îi mulţumesc pentru privirea ei binevoitoare.

Comitetul meu de lectură de acasă, compus din Viviane Crausaz, Hughes Dubois, Claude Lemieux şi Régine Parez, a completat minunat munca de redactare, prin sugestii pertinente.

Pierrette Monier a ştiut să transcrie textul meu cu rapiditate, ori de câte ori a fost necesar. A fost un ajutor preţios pentru terminarea cărţii la timp.

Colaboratoarele mele, Christiane Blondeau, Jocelyne Pelletier şi Nadine Noël, s-au achitat de treburile obişnuite de la Productions Cœur.com şi de la Productions Guy Corneau, astfel încât să pot scrie în deplină linişte.

Partenera mea, Marie-Ginette Landry, m-a vegheat în timpul redactării unui manuscris pe care l-a corectat împreună cu mine şi care a impus, mult prea adesea, privaţiuni în viaţa relaţională. Fie ca aripa desfăcută a lui Isis să vegheze mereu asupra ei.

Ţin să onorez, de asemenea, măreţia piramidelor, lumina văii Regilor, linişte muntelui Sinai şi forţa luminoasă a naturii din Quebec, care mi-au susţinut inspiraţia cu razele lor aurite.

Şi, în sfârşit, formulez această urare: pacea să fie cu noi, toţi şi toate! Fie ca, încă multă vreme de-acum încolo, Seth, care suflă în pânzele „bărcii milioanelor de ani", să-i protejeze pe oameni de propria lor nimicire. Războiul poate fi evitat, pacea este inevitabilă.

COPERTA 4

„în mod sigur, aproape sigur, vine un moment în viaţă când nimic nu mai merge, când absolut nimic nu mai e cum ar trebui... " Atunci, ne simţim înfrânţi, victime ale altora şi totodată călăi ai propriei noastre persoane, incapabili să ieşim din închisoarea fricilor noastre.

Şi dacă acest moment dificil ar fi tocmai ocazia potrivită pentru a deveni, în sfârşit, creatorii conştienţi ai propriilor noastre vieţi?

La un astfel de parcurs ne invită Guy Corneau, cu o simplitate familiară şi luminoasă. Pentru a ne ghida în etapele transformării noastre interioare, el ni-i prezintă pe zeii fascinanţi ai mitologiei egiptene. Osiris gloriosul, Seth distrugătorul, Isis sursa vieţii ne ajută să înţelegem situaţiile complicate şi complexe pe care le trăim. Poziţiile de Victimă, de Călău sau de Salvator ne apar atunci drept roluri limitative, din care fiecare dintre noi se poate desprinde, pentru a se reconcilia cu el însuşi. Şi, încetul cu încetul, va vedea răsărind în el un soare mare. Nu depinde decât de noi să-l lăsăm să strălucească şi să ne desfacem aripile, precum Horus, şoimul luminii.

Psihologie, psihanaliză, spiritualitate: Guy Corneau face apel la fiecare dintre aceste domenii, sprijinindu-se, de asemenea, pe experienţa lui personală, pentru a ne antrena, departe de cursul ei stereotip, într-un veritabil dans al vieţii.

Victimă pentru ceilalţi, călău pentru sine este o nouă etapă în opera lui Guy Corneau care, după Père manquant, fils manqué, La Guérison du cœur şi N'y a-t-il pas d'amour heureux?, a reuşit să cucerească publicul francez şi internaţional

.[26] N.A. Această parte este adaptată după cartea scriitoarei Veronica Ions, *Sous le signe d'Isis et d'Osiris, op. cit.,* pp. 56-57.